

愛は勝つ! 女子プロ食卓物語

# Kitchen Fighter



監修／小林安菜子

作画／土屋友郎

原作／はら まさお

ACTION COMICS



# Kitchen Fighter

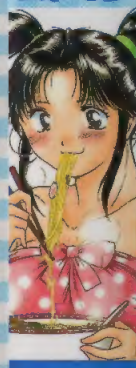
俺は勝つ! 女子プロ食卓物語



A

キッチンファイター

原作／はらまさお  
作画／土屋友郎



双葉社

監修／小林安菜子  
作画／土屋友郎  
原作／はらまさお

ACTION COMICS



ISBN4-575-82726-6

C9979 ¥600E

雑誌50158-67

定価：本体600円＋税



1929979006006

## キムチ入りチヂミ

材料 (4人分)

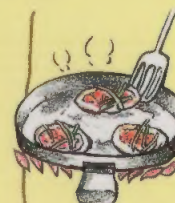
キムチ……………50g  
豚薄切り肉……………50g  
ネギ……………適量  
(タネ)  
小麦粉……………3/4カップ  
かたくり粉……………小さじ2  
溶き卵……………大さじ2  
水……………1/2カップ  
塩……………ひとつまみ  
ごま油……………適量



少し水気を取った  
キムチ、わけぎ、  
豚肉を3～4cmに  
切る



フライパンにごま  
油をひき、大さじ2  
杯くらいのタネを  
直径6～7cmに薄く  
のばす



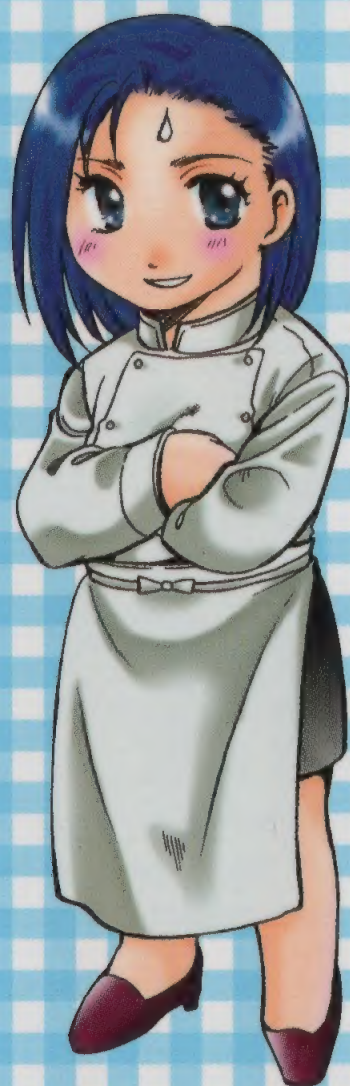
2の上に1を並  
べ、タネの周  
囲が乾いてき  
たら、裏返し  
て焼く



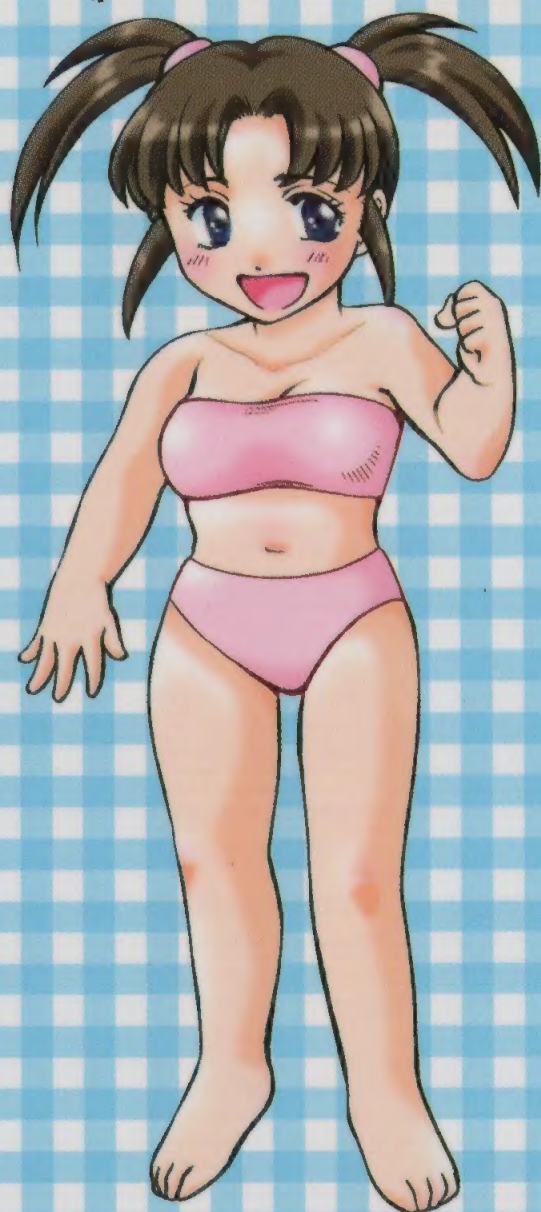
キムチ入りチヂミの完成!





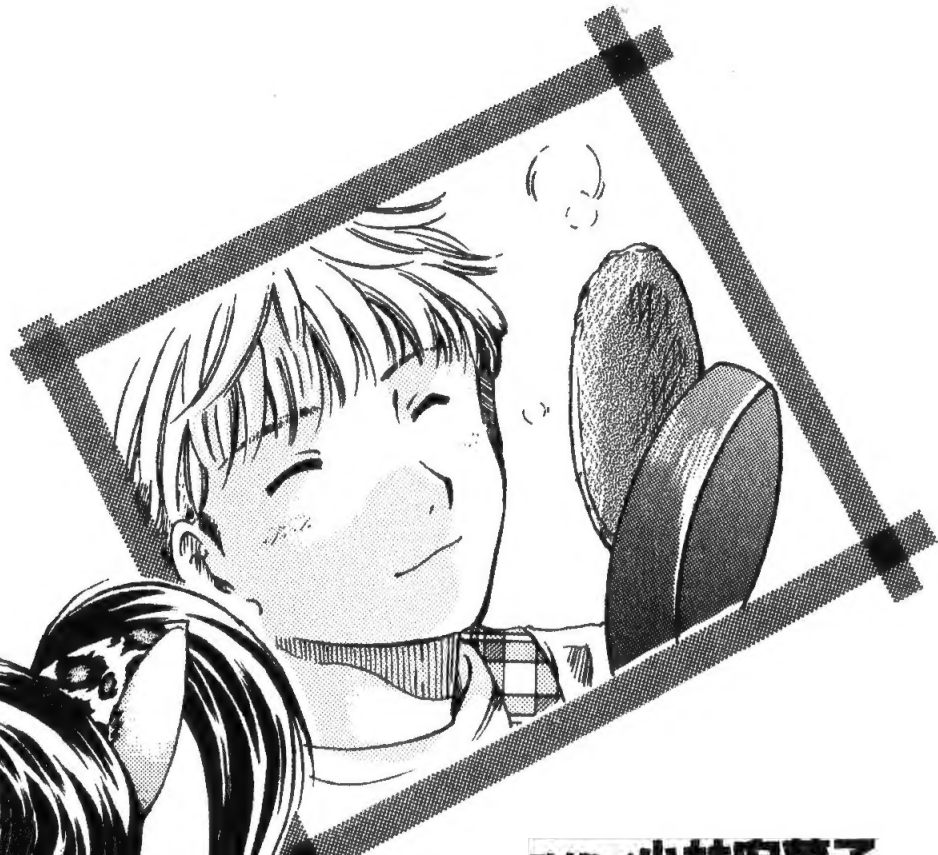








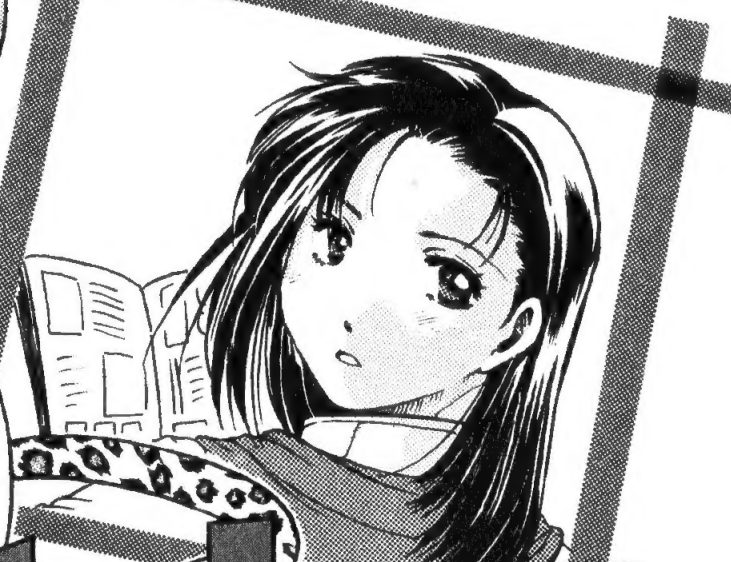
ACTION COMICS



監修／小林安菜子

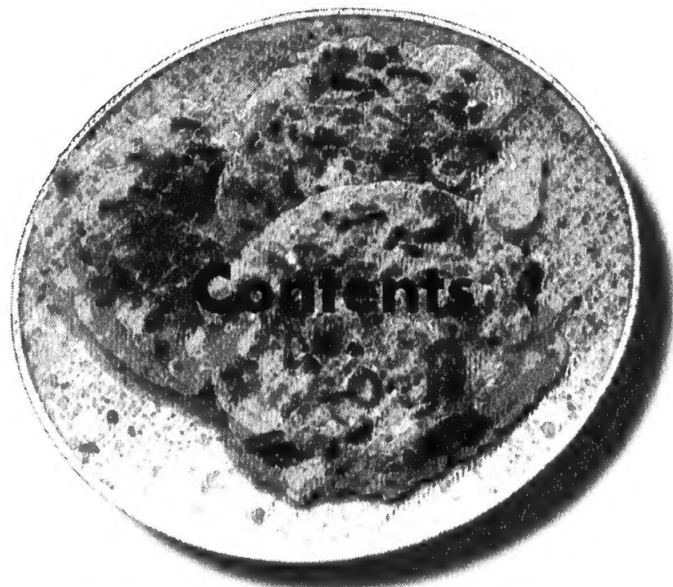
作画／**土屋友郎**

原作／**はらまさお**



# Kitchen キッチン・ファイター Fighter





Round 1	大豆を食べて元気になろう！	7
Round 2	夏バテを乗り切ろう！	25
Round 3	風邪をひいたらネギを食べよう！	41
Round 4	ダイエットは唐辛子で	57
Round 5	味覚障害にご用心	73
Round 6	1日1個のリンゴで健康になろう！	89
Round 7	喫煙者にはニンジン	105
Round 8	寒い冬には豆乳しゃぶしゃぶ	121
Round 9	見直そう！ お酢の効果	137
Round10	花粉症には体質改善を	153
Round11	中性脂肪を減らそう！	169
Final Round	栄養バランス満点の魚じゃが	185





ROUND

1

大豆を食べて元気になろう！



某県民体育館

2001  
Lady Bird

凱旋上陸!

7/18 wed

まもなく  
メインイベントが  
始まろうと  
しております

只今人気上昇中の  
女子プロレス団体  
「レディーバード」が  
この会場にやって  
まいりました

人気の原動力と  
なっている  
アイドルレスラーの  
「星野桃子」ですが

実力はイマイチですが  
可愛らしいルックスなどに  
より熱心なファンの心を  
つかんでいます!!

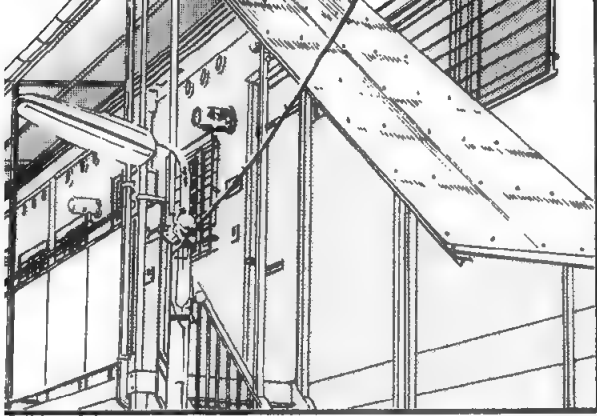












桃子の夫  
星野 星矢 (27)





だって私  
料理苦手  
なんだもん!!

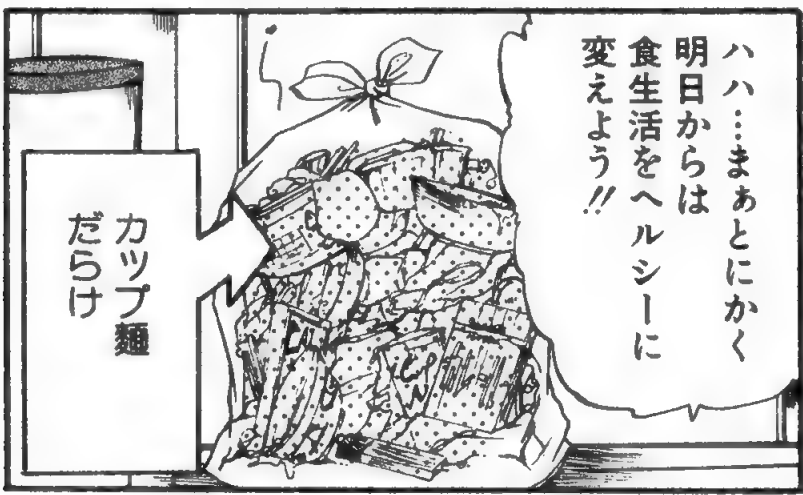
前から体に  
良くないなーとは  
思ってたんだけど

ばんっ!



先輩の言う事も  
もっともだよ  
ウチはレトルト食品の  
食べ過ぎだ

今夜の夕飯



カップ麺  
だらけ

ハハ...まあとにかく  
明日からは  
食生活をヘルシーに  
変えよう!!



ポチくんも  
好きだって言ってた  
じゃない  
レトルト食品



たじ

だってポチくん  
仕事あまりないから  
ヒマじゃない



そんな事言うなら  
ポチくんが  
作ってよ

え?  
俺がつ?



あのさ...いい加減  
その「ポチくん」ってのは  
やめないか...?  
犬じゃないんだから

「星矢」だから  
「星くん」なの!!



# ふん

家計だって  
私が支えてるんだしー  
そのくらいしてくれても  
バチ当たらないと  
思うけど？

それを言われると  
ツライ…

あまり売れない童話作家

何でアタシがアンタの  
奥さんのために料理  
教えなきゃいけないのよ!!

そう言わずに  
頼むよー  
昔のよしみでさ

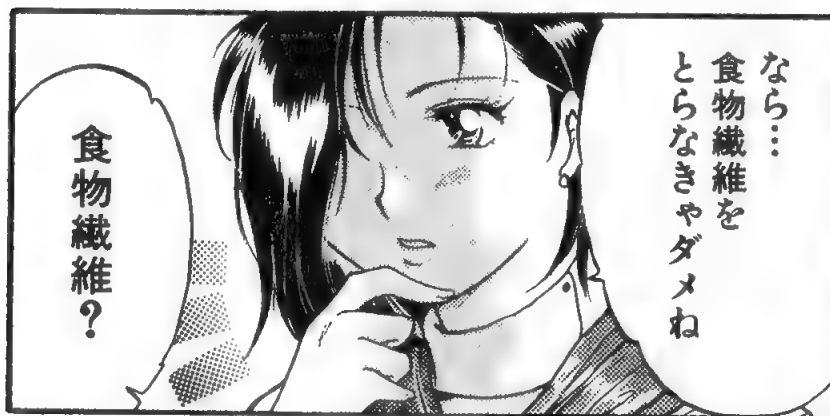
レストランシェフ  
宗像 麻子 (27)

よく言うわ!  
アタシの事  
フツといて!

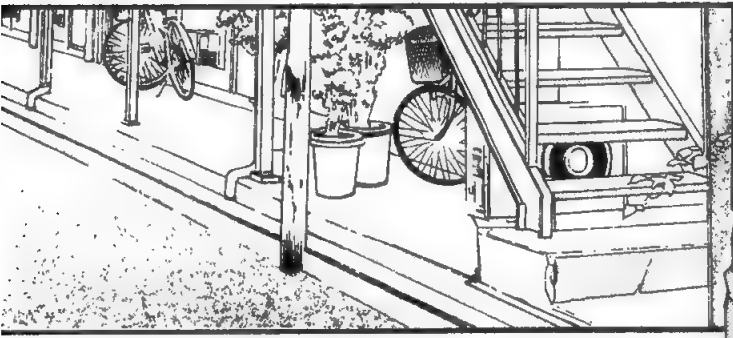
あれは  
フツたんじゃ  
ないよー!!

カーン











楽しみだな♡  
今日は  
何作ってくれるの？

納豆？

今日の主役は  
これさ

ああ豆類ってのは  
食物繊維をタップリ  
含んでるから便秘に  
効くらしいんだよ

その中で特に  
食物繊維が多いのが  
納豆なんだ

そもそも大豆って  
とっても健康に良い  
食べ物なんだよ

ガンの予防に効果が  
ある事は実証済みだし  
食物繊維が血液中の悪玉  
コレステロールを減らし  
血液をさらさらに  
してくれる

また食物繊維は  
胃に膜を作ってゆっくり  
糖分を吸収するようにして  
くれるから血糖値だって  
安定するんだ！

へー  
そうなんだー

いそゆ  
いそゆ

大豆って  
凄いのね!!

ん? という事は  
毎日豆腐を食べ  
れば良いって事?

おからなんて  
おいしいのお?

出来た!

ところが大豆の食物繊維  
つてのは主に皮に含まれ  
てるんだよ

だから納豆や  
このおからを  
食べるのが重要  
なんだ

ふふっ

今日の晩ごはんは  
納豆とおからを使った  
チャーハンです!

一皿で栄養満点!  
しかも材料費が  
ムチャクチャ安上がり  
という

名付けて  
「スーパード  
納豆チャーハン」  
だ!



# 大豆のいいところ取りならこの一皿！ スーパー納豆チャーハン

## ☆材料☆ (2人分)

- 納豆 2パック
- おから 100g
- しいたけ 3個
- ネギ 1/2本
- たまご 2個
- ご飯 茶碗3杯分
- 醤油 小さじ2
- ガラスープ 1/2カップ
- みりん 小さじ1
- トウバンジャン 小さじ1
- 塩 小さじ1
- 旨味調味料 少々
- 胡椒 少々
- ゴマ油 少々

ねーなんか  
ウチにない  
調味料あるよー？

多少材料は  
足りなくても  
大丈夫だよ

## ☆下準備☆

- ・納豆はざるで水洗いし、水気をよくきっておく
- ・ネギ、しいたけは細かく切る
- ・たまごを溶いておく
- ・ガラスープに醤油、みりんを混ぜておく

納豆を洗うのは  
フライパンにこびり  
つかないように  
ねばりをとるため  
だよ

START!

1 フライパンに油をひきネギ、トウバンジャンを炒め、おからとしいたけを加える

2 ガラスープと醤油・みりんを加え、炒める

汁気がなくなるまで

3 いったん器にあける

フライパンを空けるため

4 再びフライパンに油をひき、十分熱くなった所でたまごを入れ、すぐにご飯を入れて混ぜる

たまごは  
一気に!!

まんべんなく  
全体が黄色に  
なるように

5 ③と納豆を加えてよくあおり塩、胡椒、旨味調味料で味つけ、最後にゴマ油を入れてよく混ぜる

ゴマ油がなければ  
醤油を鍋肌にふって  
香りをつけよう

物足りない人は  
チャーシューや  
ベーコンを加えて







翌日

お今日は  
スッキリした顔  
してるじゃないか

昨日みたいない  
ふがいない戦いを  
したら容赦  
しないよッ!

昨日の私とは  
違います!!

今朝だって  
ポチくん特製  
「納豆トースト」を  
食べてきたんだから♡

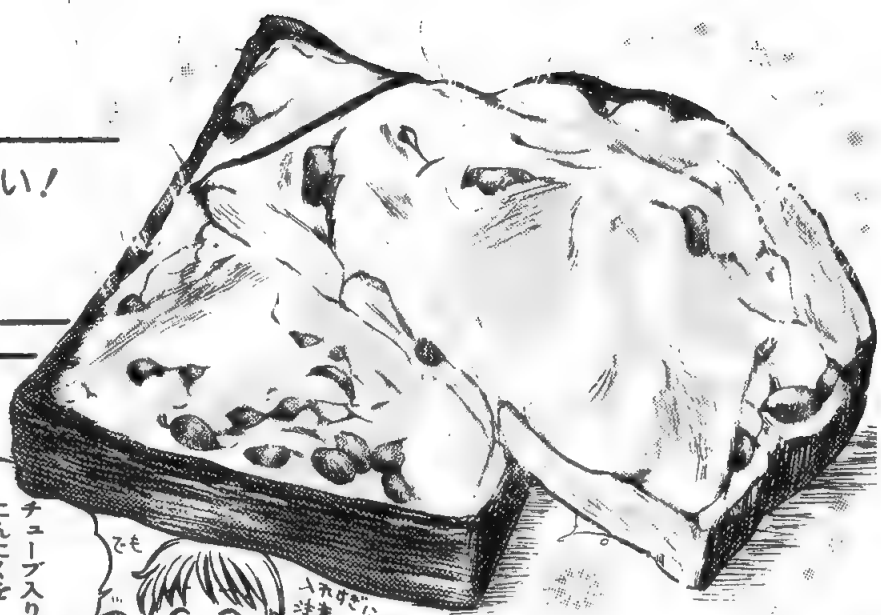
ミスマッチのようでとても美味しい!

# 納豆トースト

## ☆材料☆ (2枚分)

- 納豆 1パック
- 大葉 3~4枚
- とろけるチーズ 適量
- 食パン 2枚
- にんにく(ずったもの) 1/2片
- マヨネーズ 大さじ4
- からし 小さじ1/2
- バター 適量
- 醤油 小さじ1

チューブ入りの  
にんにくを  
使っても  
いいよ

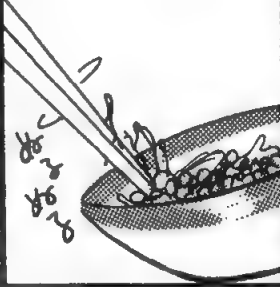


マヨネーズと  
納豆が意外と  
合うよ

1 大葉は洗って  
から水気をふき  
取り、みじん切り  
にする



2 ボールに納豆、  
大葉、にんにく、  
醤油、からし、マヨ  
ネーズを入れてよく  
混ぜ合わせる



3 パンにバターを  
塗り②をのせて  
とろけるチーズを  
上にかける



4 トースターで  
4~5分焼く



おかげで  
ベんピスツキリ  
血液サラサラ状態  
ですう!!

何の事だい?





大丈夫かなあ桃子…  
調子に乗って朝まで  
しちやつたからなあ

疲れてなきや  
いいけど…

よっ!

ガッ  
ガッ



麻子!!  
どうして  
ここに?

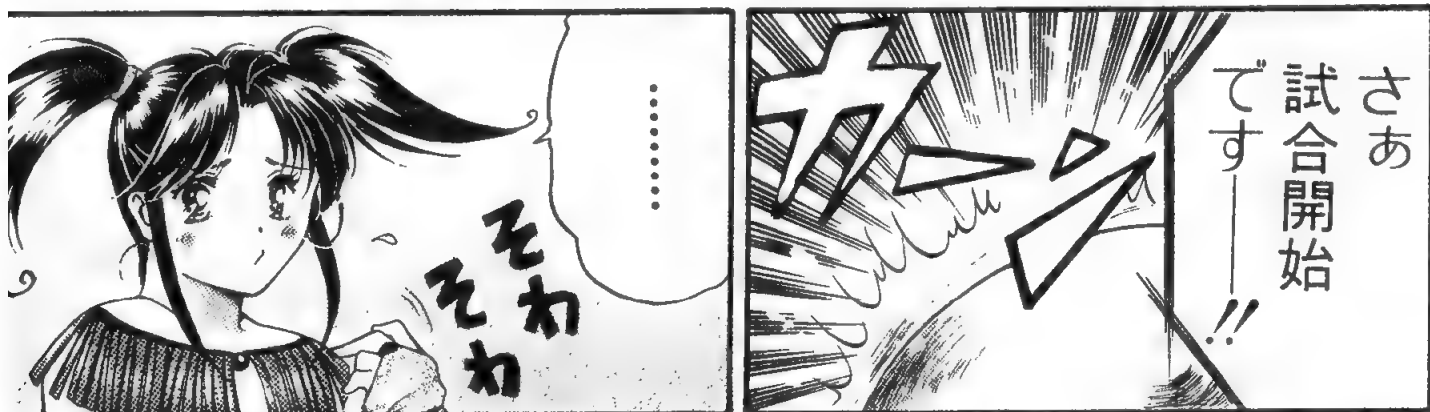
マイズよ桃子つてば  
メチャクチャやきもち  
焼きなんだ…  
こんな所見られたら…

大丈夫よ  
すぐ帰るから



何か心配に  
なっちゃってねー

…奥さん  
見たかっただけ  
だしね



さあ  
試合開始  
です!!

そわ  
そわ

……





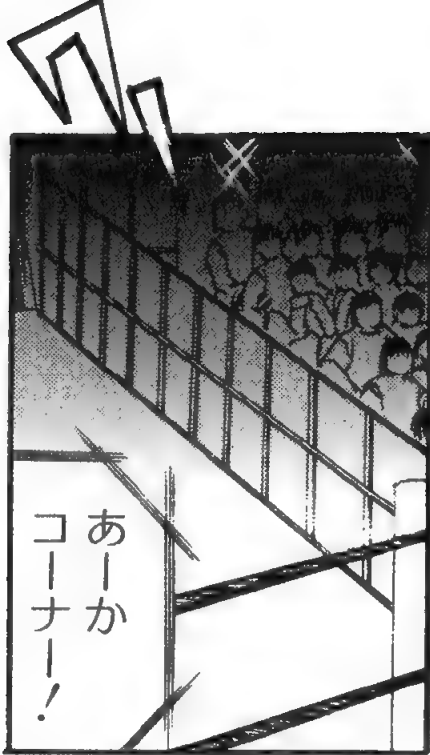


ROUND  
2

夏バテを乗り切ろう！

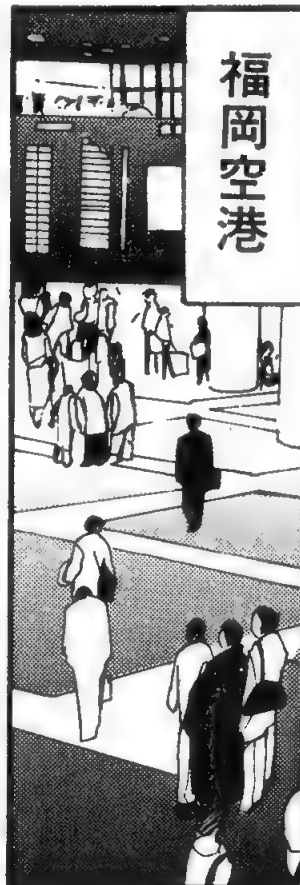






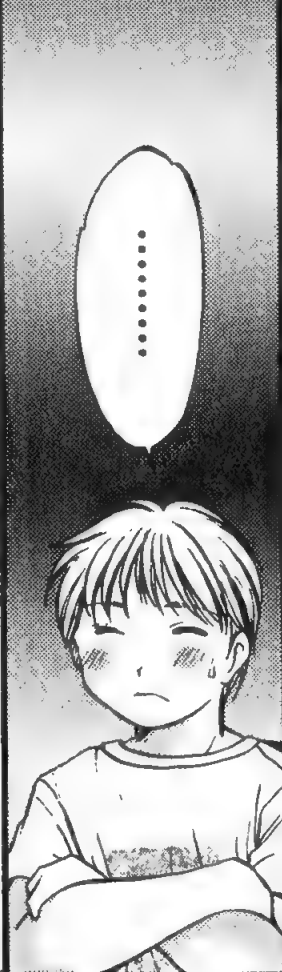
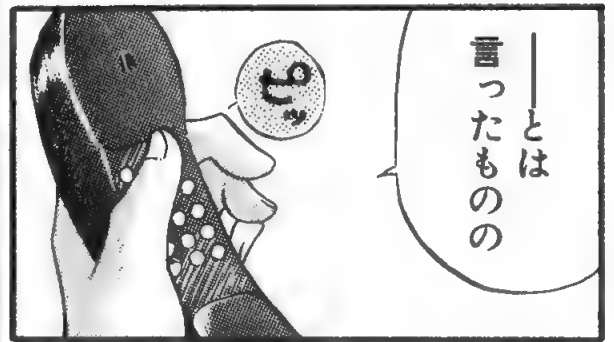














言っとくけど  
私はアナタの  
昔の彼女  
なんですからね!

それに  
これでも私  
プロの料理人  
なのよ!?



頼むよ  
他に頼れる人が  
いないんだ

あのねえ!



夏バテに効く  
料理さ!



そこを  
何とかっ!

まったく...



それにあと一時間で  
帰ってくるから  
手早く作れるものが  
いいな

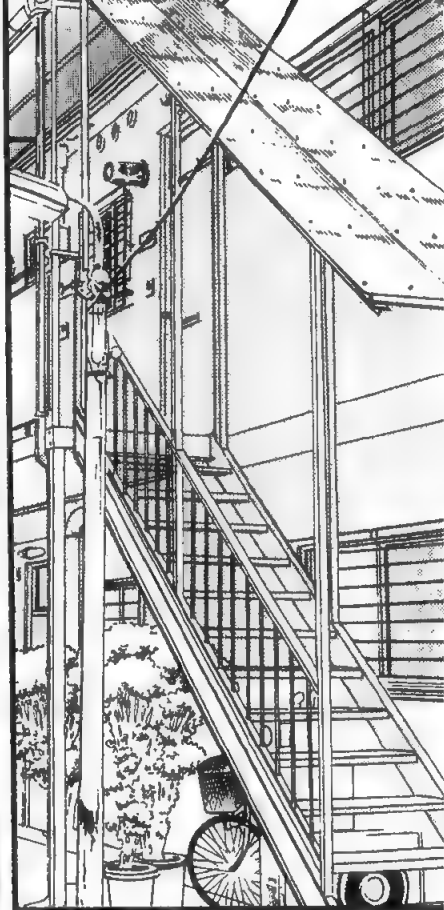
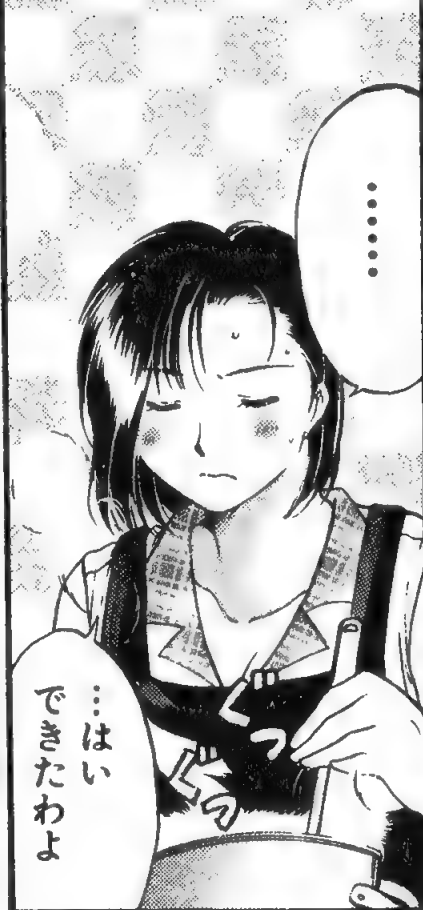


...で?  
どんな料理  
考えればいいのよ

おーっさすが  
麻子様♥











つまり夏は  
ビタミンB群が不足して  
体内にエネルギーが  
作られなくなる  
って事か！



人間は  
糖質や炭水化物を  
燃やしてエネルギーを  
作るんだけど

この燃焼に必要なのが  
緑色野菜やレバー・きのこ  
などに含まれる  
ビタミンB群  
ってわけ



恩にきるよー！

パパー



ああ  
ありがとうな

もうじき  
ヤキモチ焼きの奥さん  
帰ってくるんでしょ？  
私帰るわね！



ま  
そういう事

トン



あつ！もう  
こんな時間！？

ガッ







# 夏バテも スカッと解消！ 元気になる インド風グリーンカレー

## 材料（2人分）

- ・ほうれん草 1束
- ・アボガド 1個（熟したもの）
- ・豚ひき肉 150g
- ・タマネギ 1個
- ・ニンニク 1かけ
- ・トマト水煮缶 1/2缶
- ・塩 適量
- ・カレー粉 小さじ2
- ・水 200cc＋適量

### スパイス

- クミン 小さじ1
- ターメリック 小さじ1/2
- ガラムマサラ 適量

## 準備

- ・ほうれん草は茹でて冷水に切り、水気をしっかり絞って、細かく切る。
- ・アボガドも小さく切る。
- ・ニンニク、タマネギをみじん切りにする。

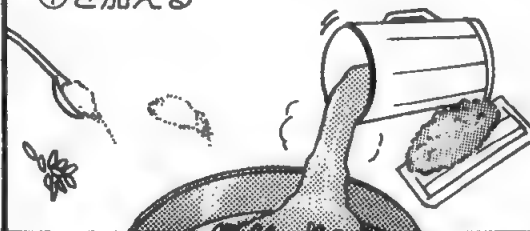
**1** 水を適量加え、ほうれん草とアボガドをミキサーにかける



**2** フライパンに油を熱し、ニンニク、タマネギを炒める



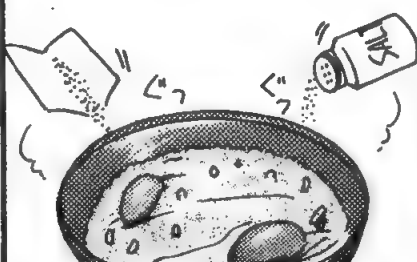
**3** タマネギに色がついてきたら、豚ひき肉を入れて炒め、カレー粉、クミン、ターメリックを加え、①を加える



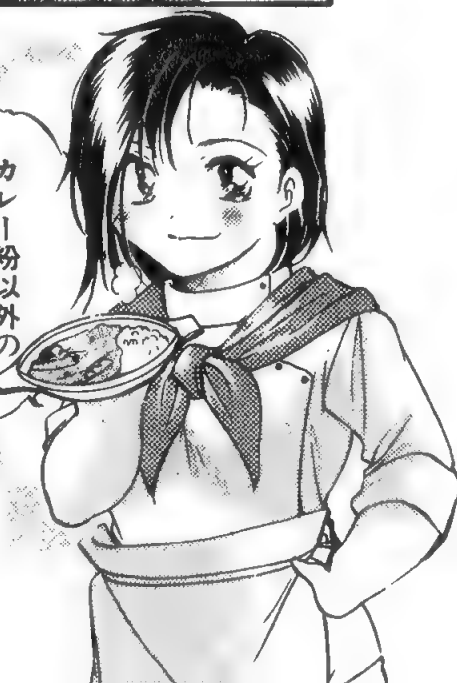
**4** しばらく炒めたら、水200ccと水煮缶のトマトを加えて15分～20分煮る



**5** 仕上げに（あれば）ガラムマサラを加え、塩で味を調える



カレー粉以外の  
香辛料がなくても  
おいしいので  
安心してね







ポチくん一人で  
作ったの？  
凄いねーっ♡

あ当たり前  
じゃないか！

ギョッ



どう？カレーってのは  
水に溶け出しやすい  
野菜のビタミンを  
逃さないからとても  
健康にいい料理なんだよ

うん！美味しい！  
お店屋さんで食べる  
カレーみたい！

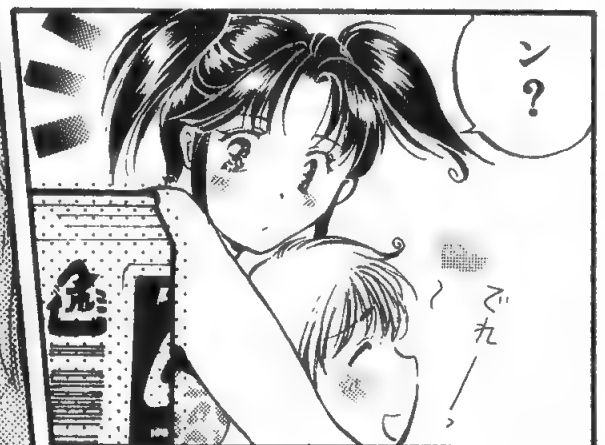


何なの？  
この口紅の付いた  
空き缶は——っ！！



ありがとう  
ポチくん！  
愛してるよー♡

ハハ…ハ



ん？

ぐわ





さあ白状なさい!!  
私達の部屋に  
来たのは誰なの?

すごい力だな...

これなら次の試合は  
きっと勝てるよ...

ごまかす  
なっ!!

あーっ!!

イテテーツ!  
どこが  
夏バテなんだよ——

びたばた

カレーのおかげで  
直ったのよっ!

これが本当の  
キッチンファイター!?

あ



ROUND  
3

風邪をひいたらネギを食べよう!



NEGI  
Bo-Zu?  
?



ほえ？

レディーバード  
選手  
控え室

アタシの  
不戦勝？

そーなんだよ…  
対戦相手のつかさが  
風邪で休みなんだわ…

お知らせします  
本日の第2試合は

そーですかあ…  
この間の借り  
返そうと思ってたのに  
なあ…

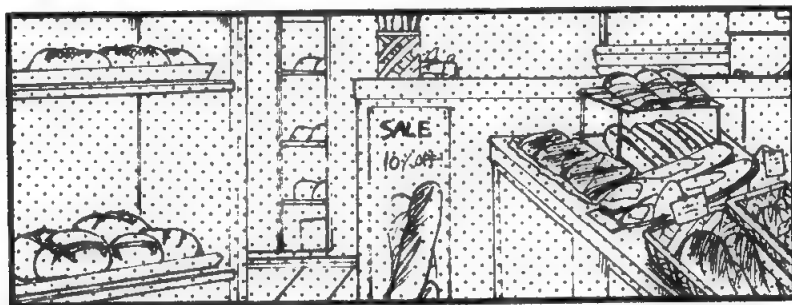
本城つかさ選手の  
棄権により

星野桃子選手の  
不戦勝と  
なりました…!!

にやはは…  
複雑な  
気分だにや…









ん？ お風邪ですか？  
外出してて大丈夫  
ですか？



ごほ

いや…  
こちらこそ…!!

誰？ この人  
ファンじゃなさそう  
だけど…



え？  
ええ…

やっぱりそうか！  
いつもお世話に  
なってます！



パンはあまり  
栄養ないですよ

そ…  
そうかしら

それにカレーパンは  
ちと刺激が強すぎる  
んじゃないかなあ…



ちょっと風邪を  
こじらせたようで  
家で休んでたん  
ですけど…

ごほ



プロレスラーは体が  
資本ですから  
食事には注意  
して下さいね

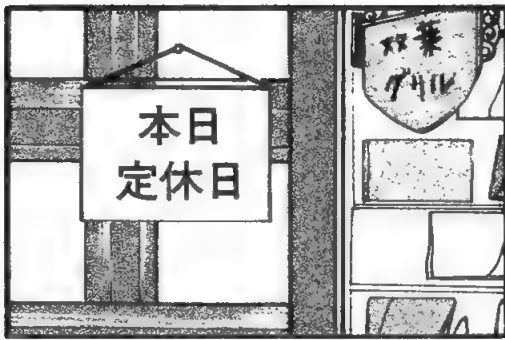


でもお腹が  
空いちやつ  
たんで

カレーパン  
¥120











ちよつと!! 熱があるのに  
そんな薄着してちゃ  
ダメだってば!!

平気よ



あそれより  
早かったんですね

あ..  
ああ..



簡単に来る  
料理なんだ

とさっ

料理が少ないから  
買い物はすぐに  
終わったよ



使うのはたった  
これだけなんだ

が

ホワイトソース缶  
と粉チーズ

たった  
これだけなの?

わっ!!





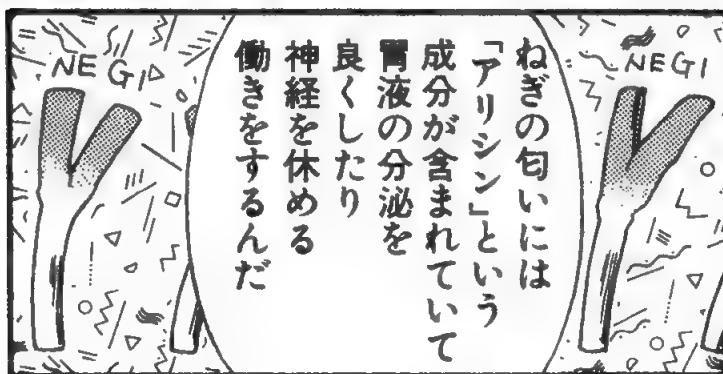
そそ

喉に巻くといいつて  
おばあちゃんに聞いた  
事があるけど...



そ昔から風邪には  
ネギって  
言うじゃない!

あれにはちゃんとした  
根拠があるんだよ



ねぎの匂いには  
「アリシン」という  
成分が含まれていて  
胃液の分泌を  
良くしたり  
神経を休める  
働きをするんだ



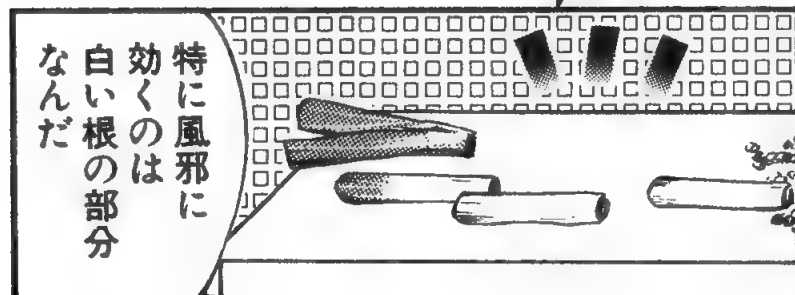
そもそもネギは  
ビタミンAやC  
カルシウムにカリウム  
などが豊富に含まれていて  
とても体に良いんだよ

たん



つまり食欲が出るし  
よく眠れるって訳

おばあちゃんの話は  
本当だったんだ...



特に風邪に  
効くのは  
白い根の部分  
なんだ





ち

ん

い







超簡単！ 風邪に良く効く

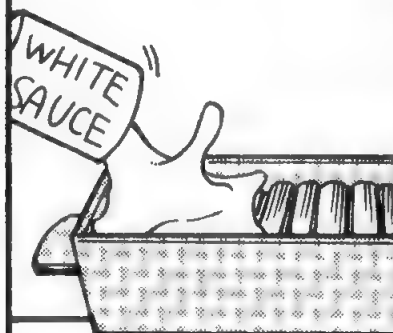
# 長ねぎのグラタン

## 料理(2皿分)

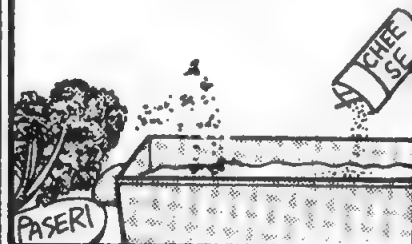
- ・長ねぎ
- ・缶入りホワイトソース
- ・パセリのみじん切り
- ・粉チーズ

1本  
1/2缶  
適量  
適量

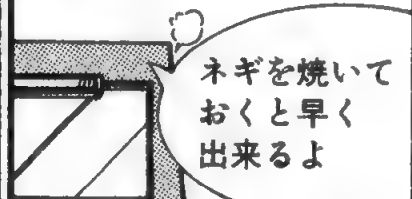
1 耐熱容器に  
10cm程に切った  
ネギを詰め  
ホワイトソースを  
かける



2 粉チーズ  
パセリをかける



3 200～220℃の  
オーブンで10～15分  
焼く



ネギを焼いて  
おくと早く  
出来るよ

玉ねぎとかでも  
おいしいよ！



## ・おまけ ホワイトソースの作り方

### ・材料

- ・バター 30g
- ・小麦粉 30g
- ・牛乳 500cc
- ・塩、こしょう 少々

作りおきして  
冷凍保存しておくと  
便利だよ



1 バターを弱火で溶かし  
小麦粉を加えて  
クリーム色になるまで  
混ぜる



さらっとした  
感じになるまで

2 牛乳を入れ、塩こしょうで味を  
整え、とろみがつくまで煮る



だまが  
出来ないよう  
に！

凄くおいしかったア!

それに何か  
元気が出てきた  
みたい!

良かったね  
後はゆっくり休めば  
きつと直るよ

そうしょーつと!

もっ

じゃ僕は  
これで:

あたしに

ねえ...

待って!

一緒に  
寝る♡

んもう  
トボけちゃって...  
最初からそのつもり  
だったんでしょ?

ち...  
違うよっ!!

ウソ! じゃあ  
どうして優しくして  
くれたの?

えっ!?

はっ

わーっ!!!







あ  
っ  
!!!



つかさ大丈夫かなあ…  
お見舞行つとこつと…



んーと…確か  
この辺…

ん？



うわっ！  
桃子！？



あそこ  
にいるのは…？

な…何やってんのよ  
あんた達っ!?

わははは！  
わははは！

あっちゃー…  
サイアク…

違うんだ桃子っ！  
決して誤解される  
ような事は…！

仲間と浮気だなんて  
許さない——っ!!

わ——っ!!

この前ウチに  
連れ込んだのも  
彼女なのねっ!!  
白状しろお——っ!!

違うんだって  
ば——っ!!

ヤレヤレ…こりゃ  
何言っても  
ムダだな…

わっ  
かい!

ROUND

4

ダイエットは唐辛子で







つかさつ!!  
今日こそは決着を  
つけるわよ!!



だーかーらー!  
誤解だつてば!!

何が違うの  
よお——っ!



何でも遺恨対決ですって…  
つかさ先輩が桃子先輩の  
旦那を寝取ったとかで…

桃子の奴  
気合い  
入ってんなー



ちよっと待ってよ!?  
確かに旦那に風邪の  
看病はしてもらったけど  
家になんか行ってないわ?



ウチにまで  
上がりこむなんて  
絶対に許さない  
から——っ!!



ウソついたって  
ダメ——ッ!!



わたっ!!



やれやれ…

わっ!?







いつにも増して  
動き鈍かったよ!?

あ...あは



あんた太ったんじゃないの?

ちよいと  
桃子ッ

レディバード  
選手  
控え室



すぐダイエット  
しまーす!!

バカ野郎っ!!  
自分の体は自分で  
管理しろっていつも  
言ってるだろ!!



待ちなっ!!

ひイツ!!



実は甘い物を  
ヤケ食したら  
5キロも太っちゃった  
なんですっ♡



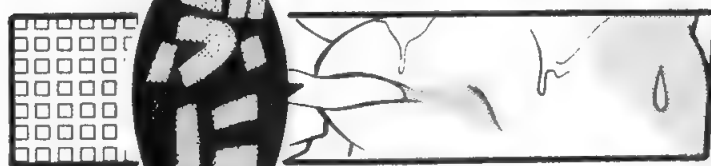
アンタ…絶食して  
てっとり早く体重  
減らそうなんて  
思っていないだろうね…？

い…いやだなあ  
そんな事する訳  
ないじゃないですか…♡



自分はどうなん  
だっつーの…

…ん？



ズビ



こりゃー  
本格的に  
マズいかな…

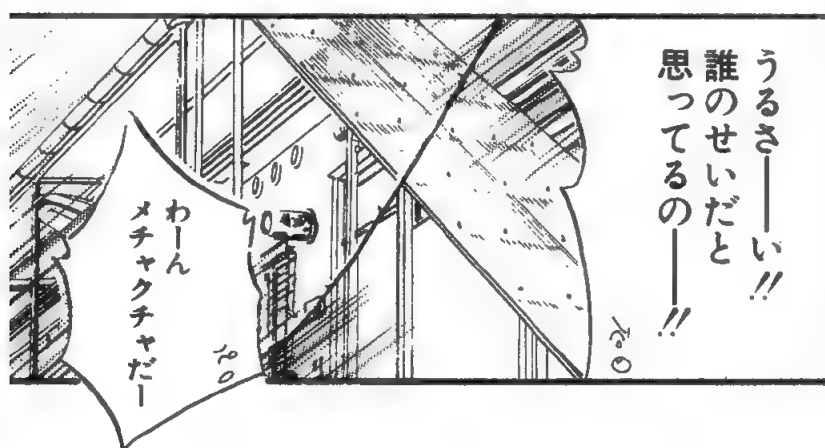
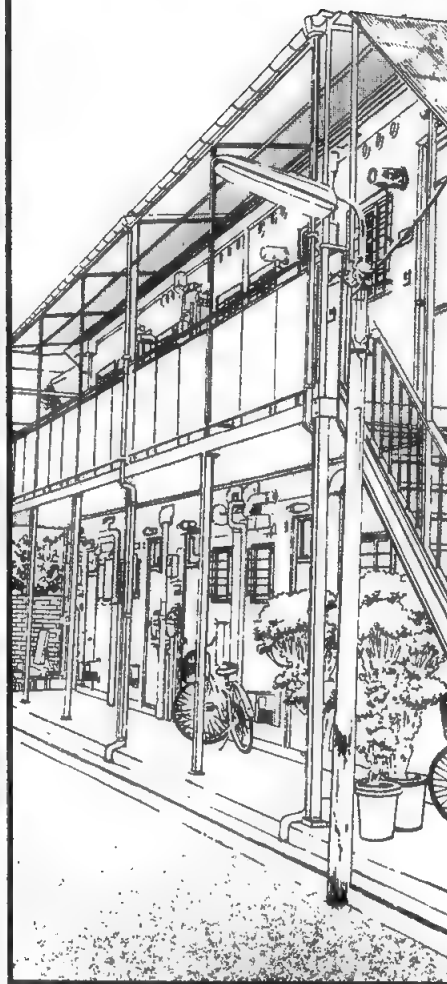


そんなんで  
体壊したら  
元も子も  
ないだろ!?

シャブー

食べながら痩せる  
方法探さない!!

…んーなコト  
言われてもねえ…







は？

食べながら  
やせる食事？



ダイエットには  
辛い物が良いわよ

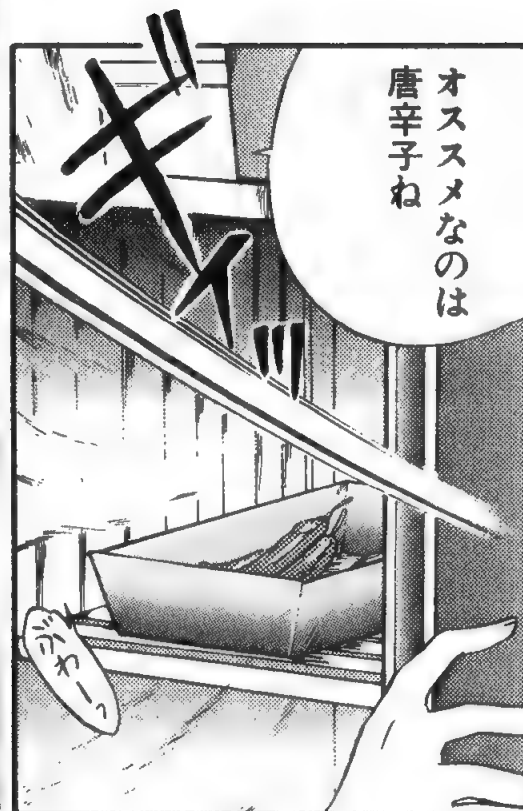
インドやタイ  
韓国とか辛い物を  
よく食べる国の人は  
肥満が少ないでしょ

そーいえば



そうなんだ  
ムチャクチャ言うだろ  
桃子の奴：

そーねえ...





ゴメンゴメン  
ちよつと  
探し物してて

ただいまー

遅いよー！  
もうお腹  
すいちやったーっ



ガサッ



ん？  
何それ

コチュジャンといって  
韓国の唐辛子を麦芽粉  
もち米・麵を使って  
発酵させた調味料さ



これを買いに  
行つてたんでね



トニ





ダイエットできてしかもおいしい!

# お手軽ビビンバ

## ●材料 (2人分)

- ブタ挽肉 200g
- 納豆 2パック
- しょうが 1片
- にら 1束
- もやし ½パック
- 赤ピーマン ½個
- しいたけ 4個
- しょう油 大さじ1
- 酒 大さじ½
- みりん 大さじ½
- コチュジャン 大さじ3
- 玉子 2個

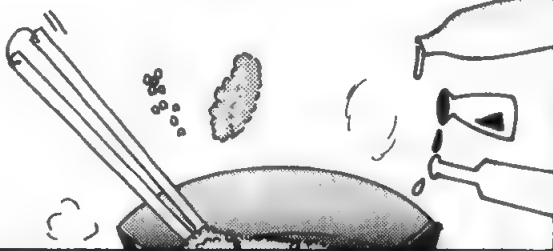
A	
みりん	大1
しょうゆ	小1
さとう	小2

## 準備

- 目玉焼きを半熟に作る
- しょうがを、みじん切りにする
- ピーマン、しいたけ、にらを細く切る
- Aを混ぜ合わせてたれを作る



1 フライパンに油を熱し  
生姜、挽肉、酒、みりんを  
汁気がなくなるまで炒める



2 もやし、しいたけ  
ピーマン、にらを  
炒める



コチュジャンは  
スーパーなどで  
簡単に手に入るよ

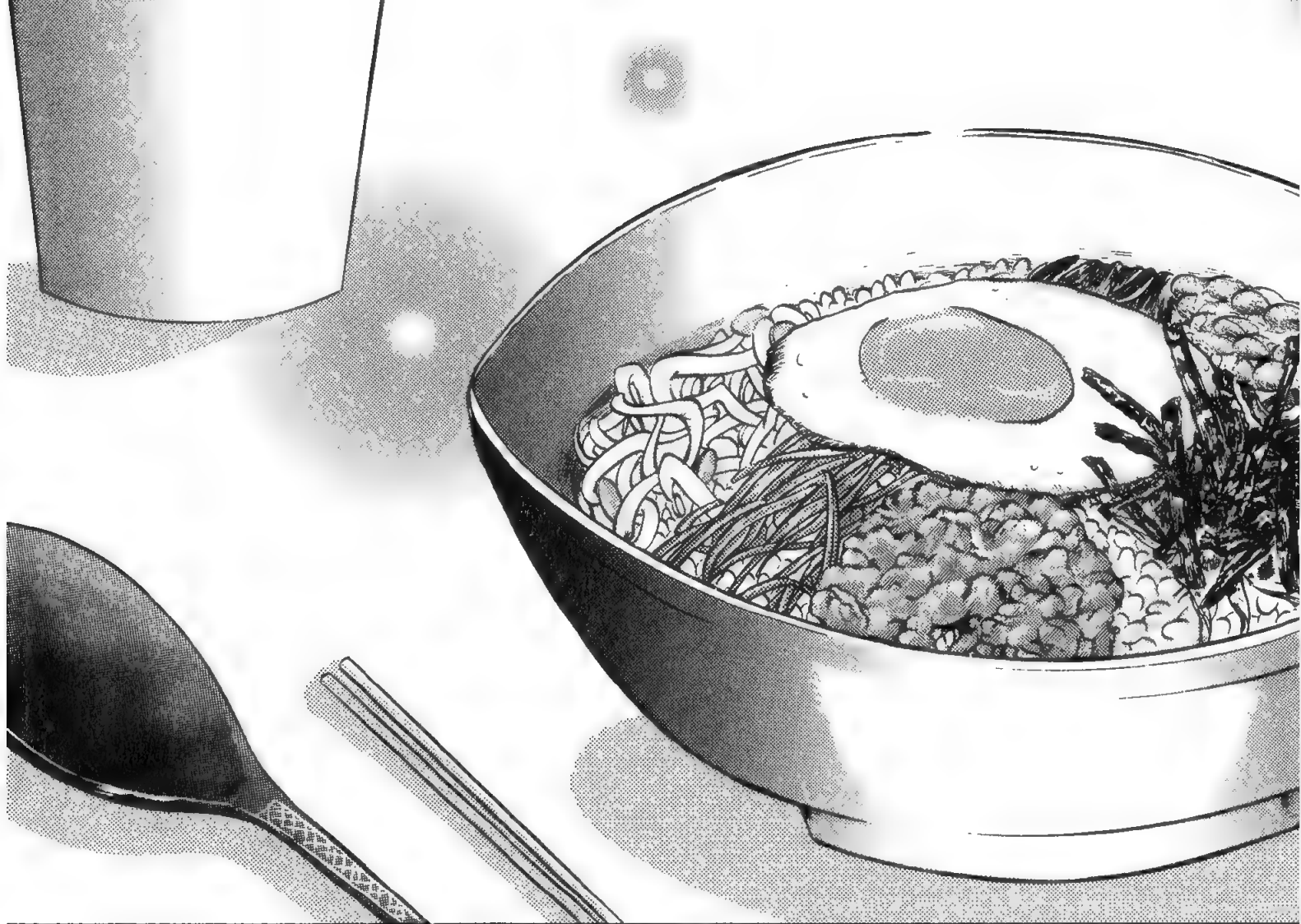
好きで  
自分の好きな食材を入れて  
オリジナル ビビンバを  
作ろう

3 器にご飯を盛り、①、②と  
納豆をのせAのたれをかける



4 目玉焼きをのせ  
好みで  
コチュジャン  
をかける













1

2!!

スリ  
っ!!!

だ  
—  
っ  
!!!

は  
っ

…ねえ  
桃子…?

あなた…前より  
太ってない?

あ  
—  
ん!!

むに

きゅん





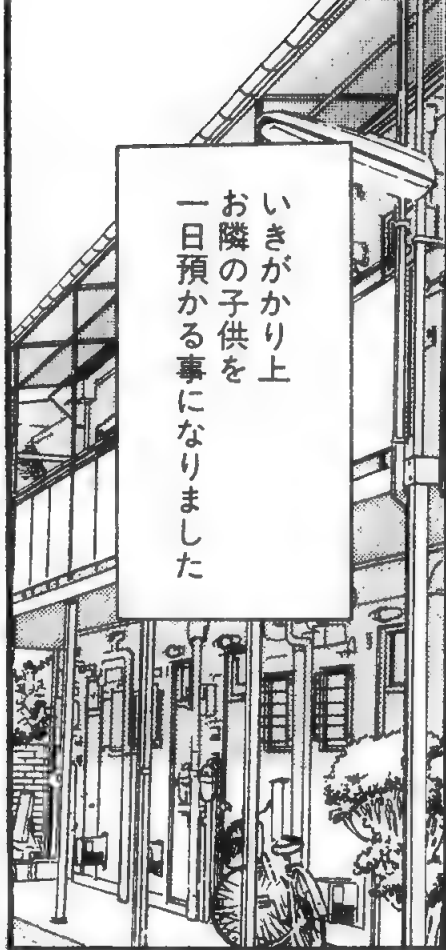
ROUND  
5

味覚障害にご用心



じゃあすいませんが  
よろしくお願いします

いきがかり上  
お隣の子供を  
一日預かる事になりました



大人しい子なので  
あまり手は  
かからないと  
思いますが...

そうですか



じゃあ  
お気を付けて——



いい子にしてるのよ  
慎吾









私この店がいいな  
一度食べて  
みたかったんだ









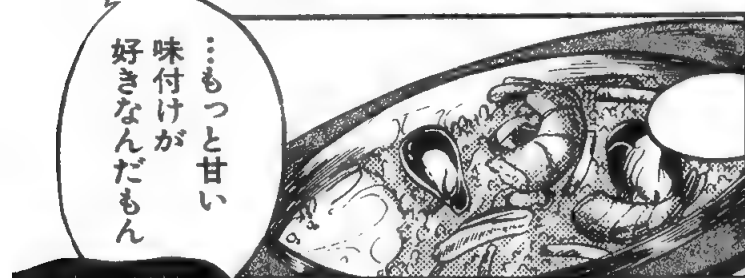
きや♥  
こんな素敵なシェフが  
作ってくれたのね♥

シェフの宗像です  
お子様の口に  
合いませんか？  
でしたか？



違うよ！  
本当においしく  
なかったんだ！

さ！慎吾くん！  
ふざけた事  
お姉さんに  
あやまりなさい！！



…もつと甘い  
味付けが  
好きなんだもん



…もつと甘い？  
もしかしてこの子  
味覚障害を  
起こしてるのかも  
しれないわね



何でアインが  
ここにいますの？

神様に  
きいてくれ！！



…どっかで  
会った事  
ありません？

かかか勘違いじゃ  
ないですか？

味覚障害?

ええ甘みを  
感じなくなるなどの  
症状が起こるんですよ

舌の表面にある  
「味蕾」という組織が  
味を感じ取ってるん  
だけど

「亜鉛」が不足すると  
その新陳代謝が  
鈍くなつて味覚障害を  
起こすの

花の蕾のような形を  
しているの「味蕾」

最近子供にも  
多いんですよ

お母さんに  
ゆいんだけど

そうかそれで  
何となくイライラ  
してたんだな

でもどうして  
亜鉛が不足  
するんですか?

加工食品に入ってる  
「食品添加物」が亜鉛を  
体に取り込めなく  
してしまうのよ

まほとんどの  
加工食品には添加物が  
使われてるわね

清涼飲料水にも  
変色防止剤が  
入ってるし

保存料が入ってる  
パンもあるでしょ

もやしにも  
鮮度を保つものが  
使われてるし...

ちよつと待つてよ!  
それじゃ僕達が普段  
食べてるもの  
ばかりじゃないか!!







亜鉛をたくさん  
取れば大丈夫  
なんですよ?

ええ特に多いのは  
カキですね



カキかー…  
これから旬だけど  
子供に生ガキは  
無理だよなあ

ここに亜鉛を多く含む  
食品を書いておきました  
から

嗜好飲料・・・抹茶、緑茶、玄米茶、ココア

魚介類・・・カキ、カズノコ、たらばがに、  
イワシみりん干し、サザエ

海苔類・・・アマノリ、アサクサノリ

豆類・・・きなこ、赤色辛みそ

種実類・・・カシューナッツ、ごま、  
アーモンド、カボチャの種

穀類・・・麴、そば粉



やっぱどこかで  
会ってませんか?

気のせい  
です!!



ありがとうございます  
ございます!  
あ…で

いいですよ…  
じゃここに…



あのう…  
カキを使った  
子供にも食べられる  
料理教えて  
もらえませんか?

この夫婦  
そっくりね!!



さ！ポチくん  
このレシピ通りに  
お願いね！



ただいま――

慎吾クンお店であまり  
食べてないから  
お腹へったでしょ



さ！慎吾クン  
ゲームでもして  
待ってよっか♡



仕方ない  
日本のために  
頑張るか！



あの…僕が  
作るんですか？

当然でしょ  
ウチの料理担当は  
あなたなんだから

# ごはんにかきのエキ스가たっぷり！ かきの和風パエリア

## ・材料・4人分

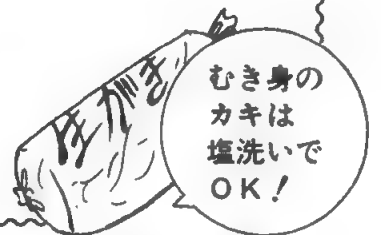
- ・カキ 12個
- ・酢(カキの下ごしらえ用) 適量
- ・たこ(足) 小一匹
- ・米 2カップ
- ・だし汁 2カップ
- ・赤ピーマン ½個
- ・長ねぎ ½本
- ・にんにく 1片
- ・生姜 1片
- ・しょう油 大3
- ・酒 大1

## 飾り用

- ・大葉
- ・貝割れ大根 > 適量

## 準備

- ・カキの身を取り出して酢洗いをする
- ・たこは洗って適当な大きさに切る
- ・赤ピーマンは細切りにする
- ・長ねぎ、生姜、にんにくをみじん切りにする
- ・米をといで水気を切っておく
- ・大葉を細切りにする

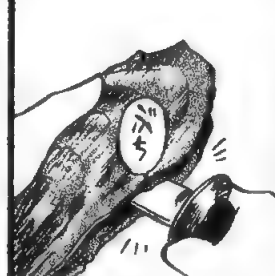


### カキの取り出し方

- 1 ふくらみのある方を下に持つ



- 2 貝ナイフを差しこみ貝柱を切る



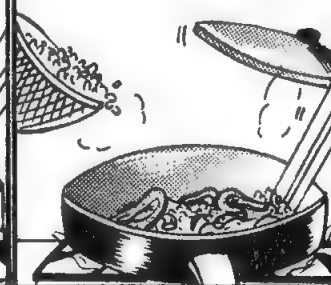
- 3 身の下側にナイフを入れ身はずす



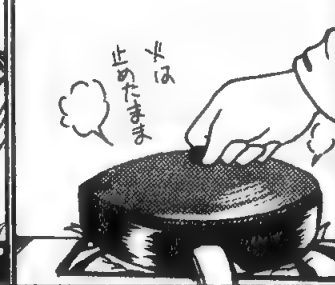
- 1 フライパンに油を熱しにんにく、生姜を入れて炒め香りが立ってきたら、カキ、たこを入れ1分程炒める



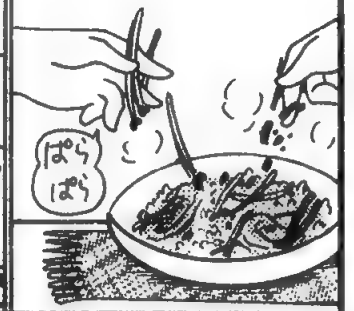
- 2 米を入れ米の色が変わってきたらだし汁、醤油、油を入れフタをして煮る



- 3 弱火～中火で10分程煮て、汁気が少なくなったら火を止め赤ピーマン、長ねぎを入れ再びフタをして10分程蒸らす



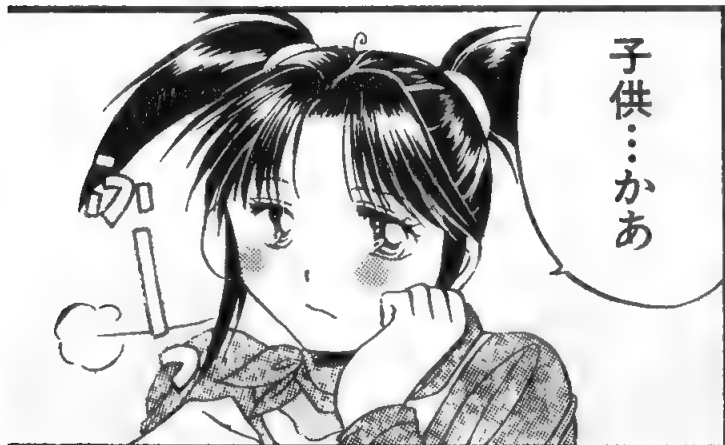
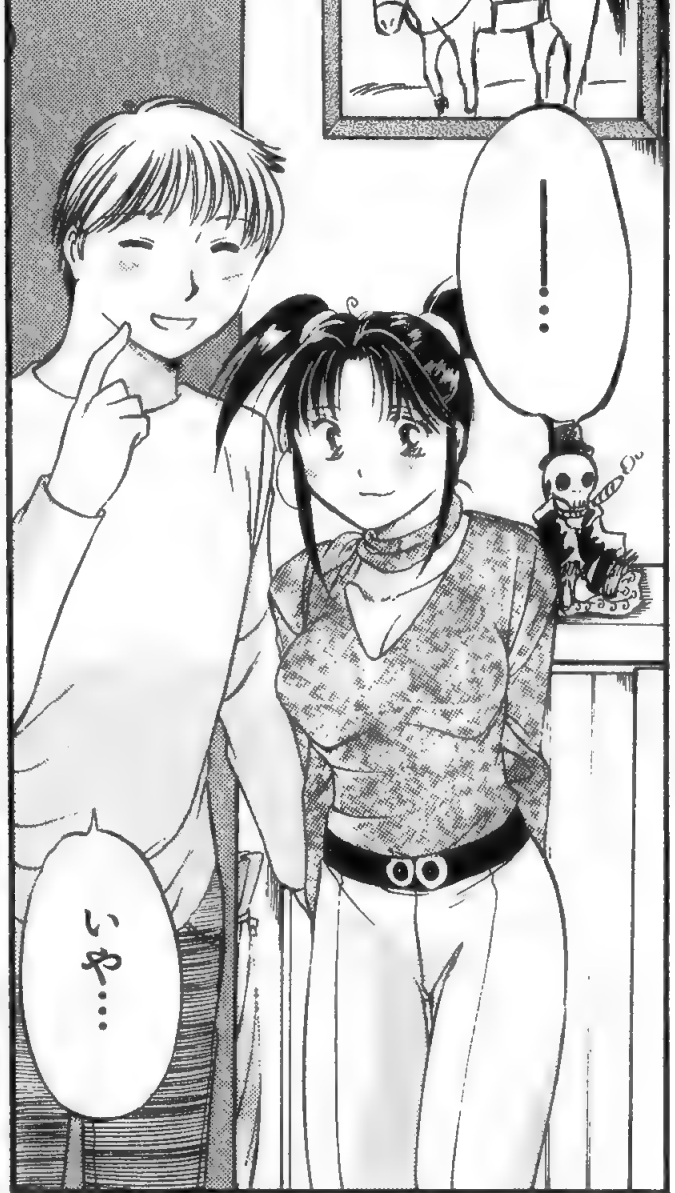
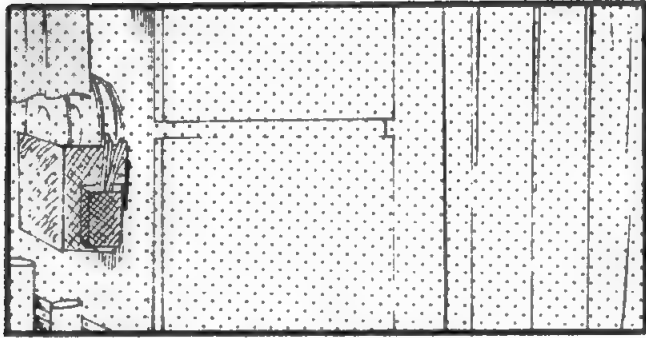
- 4 皿に盛りつけ大葉、貝割れ大根を散らして完成!













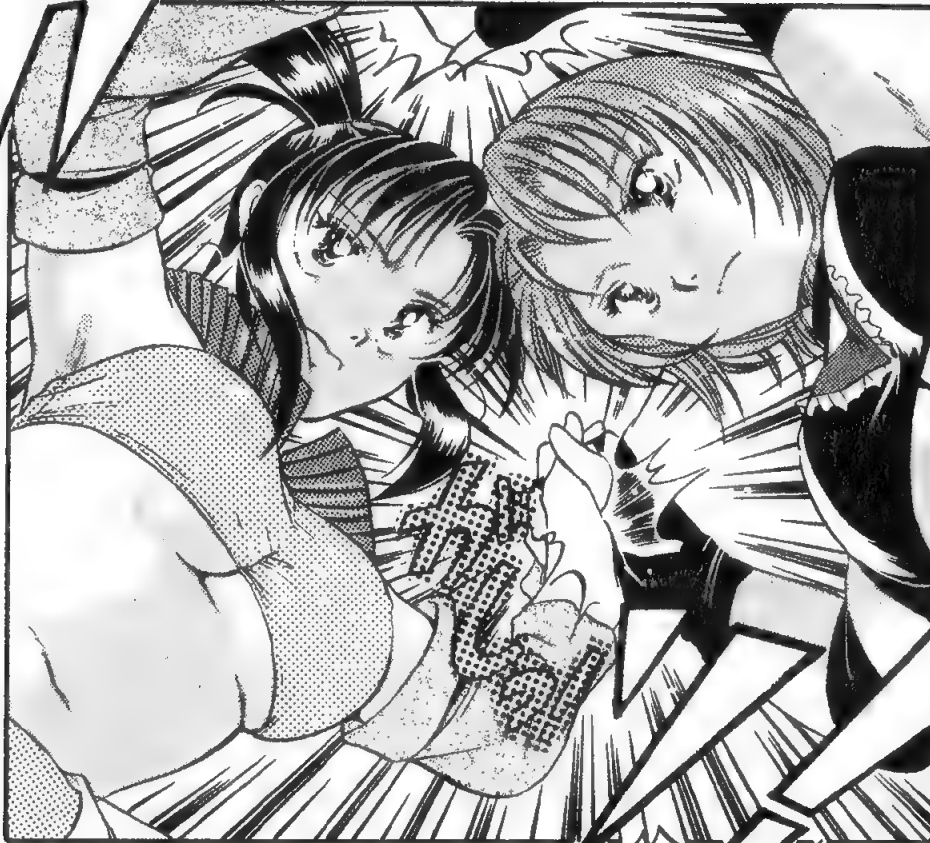


ROUND  
6

1日1個のリンゴで健康になろう!!



カ



第2試合—!  
本城つかさ対星野桃子—!!



よくもウチの  
ダーリンを  
たぶらかした  
わねっ!!

まーだ  
そんな事  
言ってるの…



はい

わ  
っ  
!?







あっ!



わわっ…



痛あ—いつ

ははは  
んんん

あだ—っ!!!



ギ  
ギ  
ギ





んで  
どこ行く?

そーねえ…

あ! この前の  
美人シェフのいる  
お店がいいな!

え? ななな何で  
ふたば  
双葉グリルに?

何でって…  
おいしかったし店の  
雰囲気も良かった  
じゃない

何か嫌な訳でも  
あるの?

そそそ  
そんな事は  
ないけど…

えっ!?

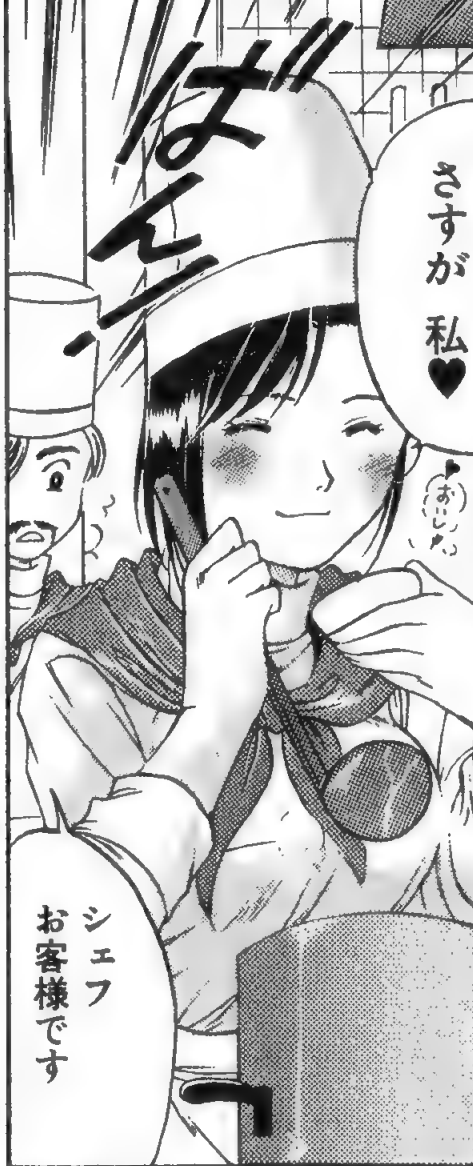
今度こそ  
バシるかも!

双葉グリルには前の彼女の  
麻子さんがいるのです



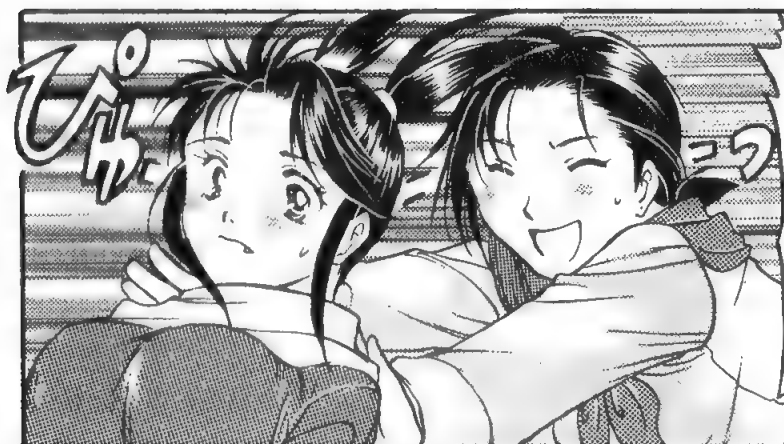












じゃ！！  
お大事にね！！  
私これから  
仕込みだから

整腸作用だけ  
じゃなくて  
血圧を下げる  
働きもあるのよ



へーそうなん  
ですかあ♡





この字は…?

双葉グリの  
宗像さんに  
教わったの

見覚えが

えっ?  
麻子の所に  
行ったのか?

麻子?

い…いや  
それは…その!!

ちよっと!!  
何で彼女の名前  
知ってるの?

あそこに行つたの?  
って言ったんだよ

嘘おつしやい!!

…もしかして  
知り合い  
だったの?

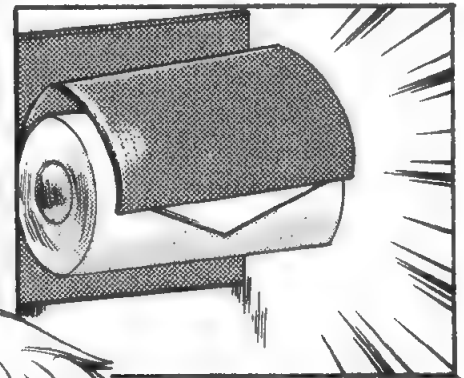
違います  
違います

そーいえば向こうも  
ボチくんの名前  
知ってたし…

ん…?

ちよっと  
トイレ…

ギョッ



まるごとリンゴの旨さと栄養を逃がさない!

# リンゴのグラタン

## ・材料(4人分)

リンゴ..... 3 個  
 グラニュー糖.....100 g  
 レモンの皮.....適量  
 スライスアーモンド...//  
 シナモンパウダー.....//  
 バニラエッセンス...少々  
 水.....400cc

## 〈グラタンソース用〉

卵..... 3 個  
 グラニュー糖...60 g  
 薄力粉.....15 g  
 牛乳.....100cc  
 .....300cc

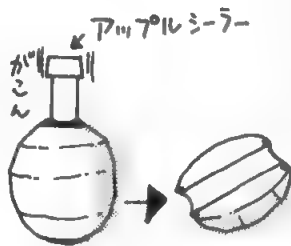
アップルシーラーが  
 なければ  
 4等分に切って  
 芯を抜こう

皮に栄養が  
 多いので  
 少し残しても  
 いいよ



1

リンゴの皮をむいて  
 種を取り半分に切る



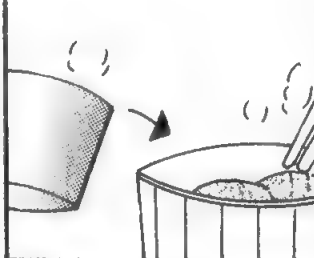
2

鍋に水、レモンの皮  
 グラニュー糖を入れ  
 リンゴを4~5分煮る



3

その後冷ましておき  
 リンゴを皿に移す



4

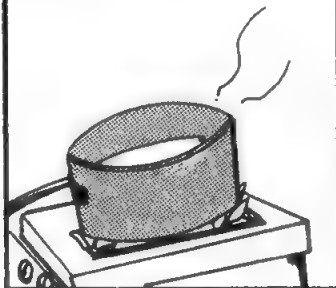
## 〈グラタンソース作り〉

ボールに卵、  
 グラニュー糖  
 薄力粉、100ccの牛乳を  
 入れてよく混ぜる



5

300ccの牛乳を  
 火にかけ、沸騰直前で  
 止める



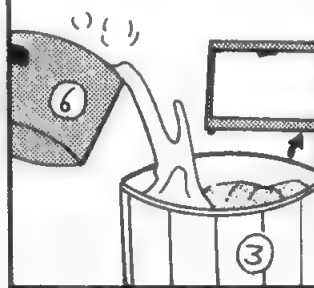
6

⑤を④に入れ  
 よく混ぜた後  
 鍋に戻しトロミが  
 つくまで火にかける



7

③の皿に⑥を入  
 れスライスアー  
 モンドをのせ200℃  
 のオーブンで焼き色  
 がつくまで焼く



仕上げにシナモンパウダーを  
 ふって完成!!







さあできた!!

バク!



あかあか



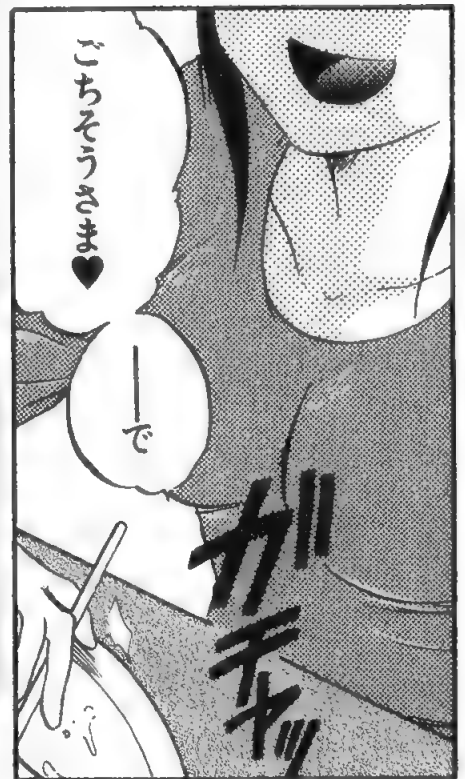
熱いから  
注意してね

いただき  
まーす♡

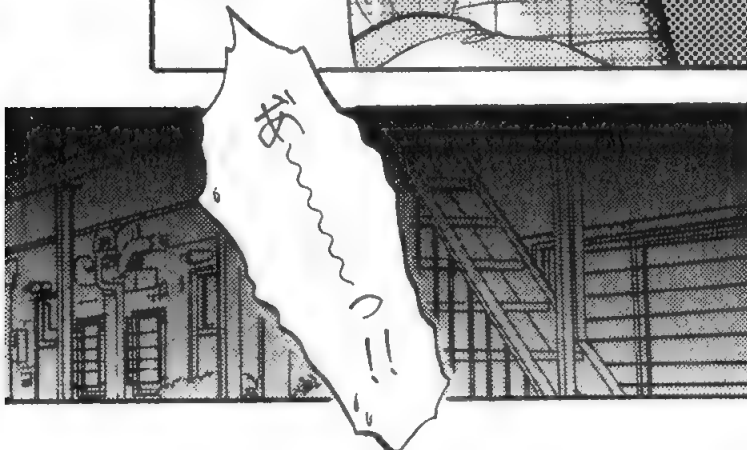


リングもこれなら  
たくさん  
食べれるね!

やーん  
おいしー♡



今夜も星野家の  
夜はふける...





ROUND  
7

喫煙者にはニンジン









わかんないの——っ!?

タバコ吸うなら  
マナー守りなさいよ

ほん

わ…わかったよ  
拾や—いいんだろ

しかし…アンタも  
もつと女らしく  
した方が  
いいんじゃないの?

余計なお世話  
よ——っ!!

あ…電車  
行っちゃった…







で・ね♥  
良い方法が  
あるんだ  
けどー！

イヤな  
予感…



それはっ!!

ひいっ!!

わーっ!!



そう!! そんなんで  
私達<sup>非喫煙者</sup>がガンになったら  
どうしてくれるの?

そうならないためには  
どうしたらいいのか?

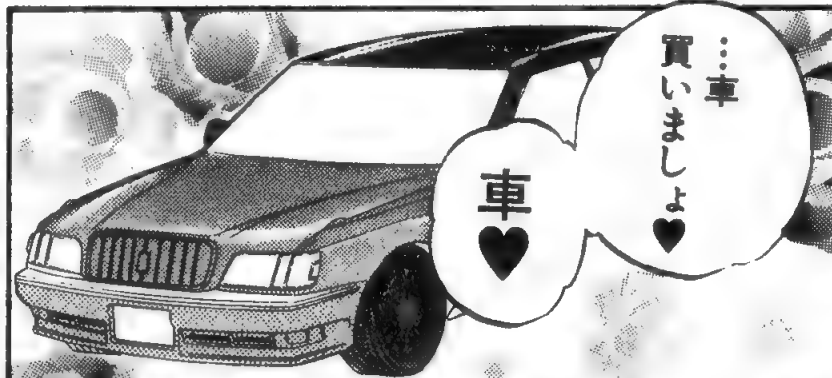


で…でも桃子  
免許ないでしょ

ほら  
雑誌も買って  
来たんだー♥



あらもちろん  
運転手は  
あなたよ♥



…車  
買いましょ♥

車♥

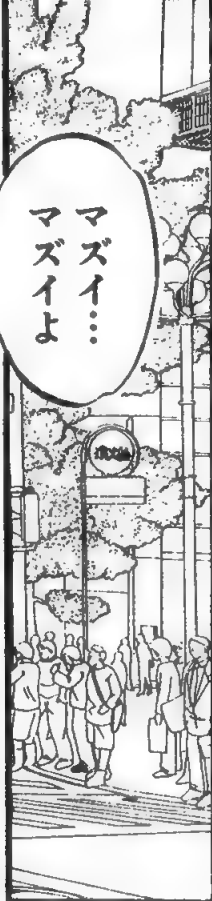


これなら試合会場まで  
タバコの煙を  
吸わなくてすむし  
荷物運びもラクラクよ♥



車なんか買ったら  
桃子のアッシー  
確定だぞ…

マズイ…  
マズイよ



だって毎日  
ヒマそうに  
してるし…

からう

あれ？



麻子に  
頼むかあ…

でもなあ  
いいかげん怒ってる  
だろうなあ…

ん…  
どーしよう…



要はタバコの  
害を減らす  
方法があれば  
いいんだよね

それで  
何とか納得して  
もらわないと…



何か良い方法  
ないもんかな…

食事  
とかで…

あらあ？





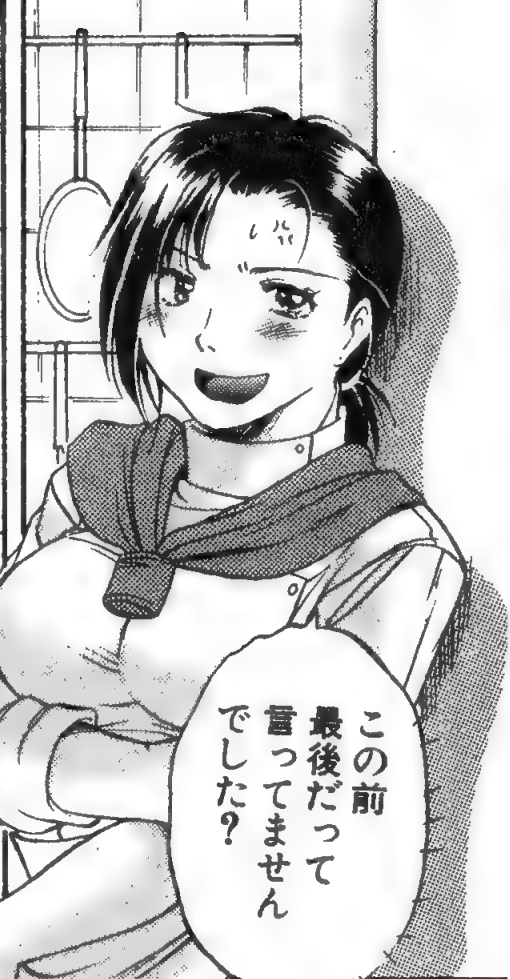
お願い  
じますよぉ……

まったくもう…  
仕方ないわね



助けて下さい  
このままじゃ一生が  
桃子のアッシーで  
終わってしまいます!!

んな事  
知らないわよ



この前  
最後だって  
言ってません  
でした?



タバコの害を  
減らすメニューを  
知りたいんだ

あら?  
アナタ達  
タバコ吸ったっけ?



で?

今日は何が  
知りたい訳?



あははっ それで  
アッシーがどうか  
言ってるのね

笑い事じゃ  
ないよお…



いや  
俺も桃子も  
吸わないんだけどさ

桃子が駅で  
こういう事が  
あったらしくて…









かせ

桃子に美味しいもの  
作ってあげようと思って  
買い物行ってたんだよ



ただいまー

もーっどこ  
行ってたのオ?



♡♡♡

韓国風お好み焼きね  
桃子大好きー♡



ぴょん

わっうれしー♡  
ちようどお腹  
すいてきた所  
だったのよね!



何作って  
くれるのオ?

チヂミだよ



わーい  
おいしそーっ♡  
早く早くーっ♡



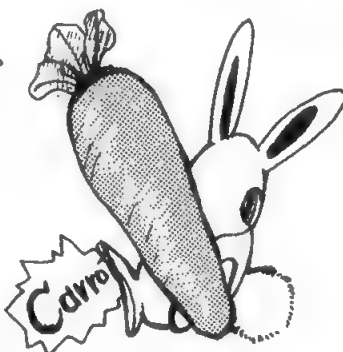
もち米と卵のハーモニーが絶妙!!



# スペシャル・ニンジン チヂミ

## 材料(4人分)

- |    |                             |    |             |
|----|-----------------------------|----|-------------|
| 具  | • にんじん.....1.5本             | タレ | • 醤油.....大3 |
|    | • ニラ.....1/2束               |    | • 酢.....大3  |
|    | • エビ、イカなど<br>お好みの魚介類...100g |    | • 砂糖.....少々 |
| 生地 | • 薄力粉.....30g               |    | • いり胡麻...少々 |
|    | • もち粉(上新粉).....30g          |    |             |
|    | • 水.....1/2カップ              |    |             |
|    | • 塩.....少々                  |    |             |
- 卵.....3個



「お好み」焼なので  
何でも好きな具を  
入れてOKよ!!



**1** 皮をむいたニンジン  
ニラを千切りにする  
(その他の具も細かく切る)

**2** <生地作り>  
生地の材料をボウルに  
入れよく混ぜる

**3** 卵は別の  
ボウルに割り  
ほぐしておく

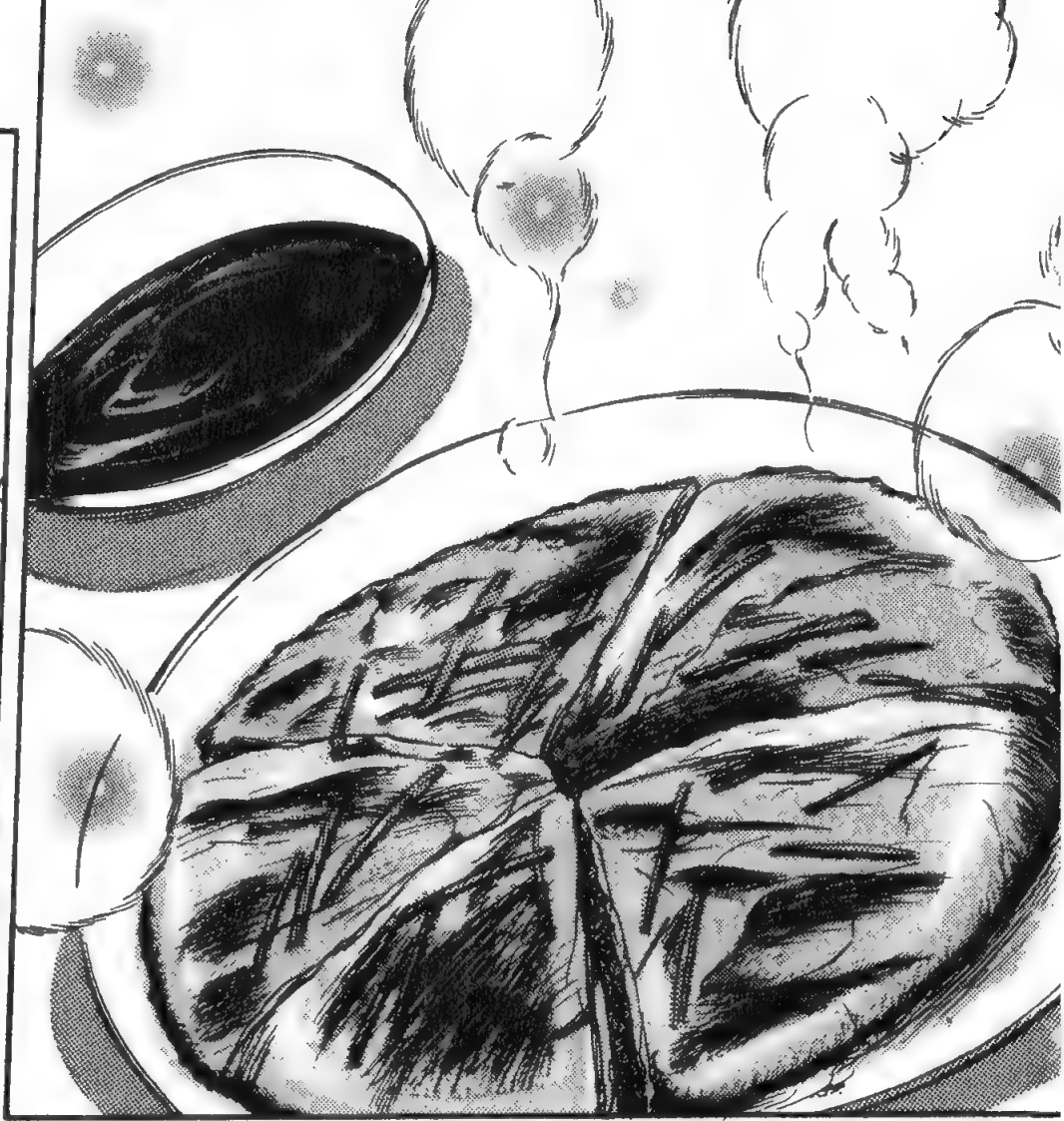
**4** フライパンに油をしき  
②生地を流し  
①具を乗せる

**5** 上から手で  
押さえて生地と  
なじませる

**6** ③卵を流し  
何回も裏返しなが  
ら両面をよく焼く

混ぜ合わせたタレを  
添えて完成!!









え？そ…  
そんなあ…

あ—っ!!!

…どしたの？

ポチくん！この人よ  
朝のタバコの人!!

ああ…  
タバコ捨てて  
投げとばした  
っていう…

客だ…  
のか…

そーよ  
この人よ!!

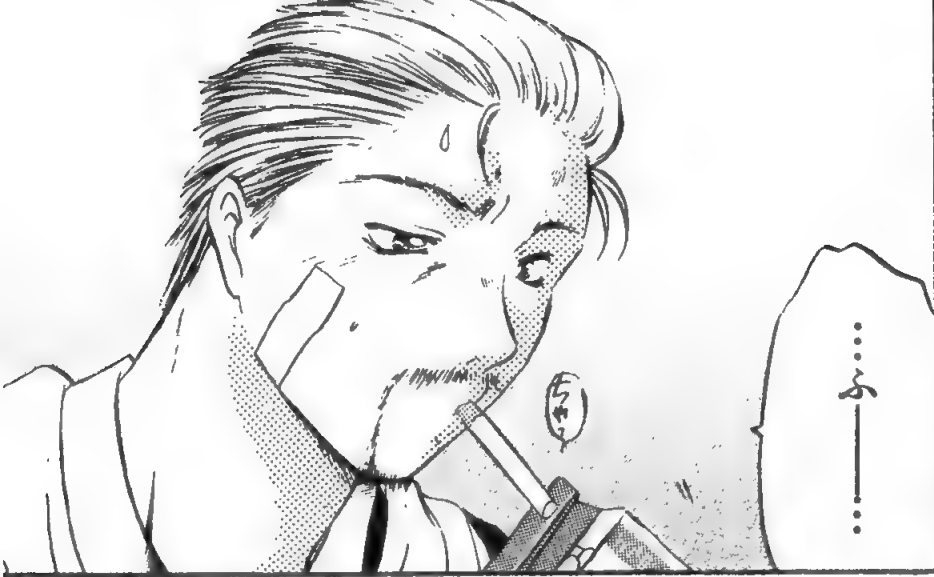
試乗は  
中止よっ!!

るっ

え？

いやその…  
それはさておき  
試乗車持って  
来たんですが

そんな人が  
乗ってきた  
車なんて  
タバコくさくて  
乗れないわ!!



……



あのっ

ぎん



いや…そんな事  
言われまして



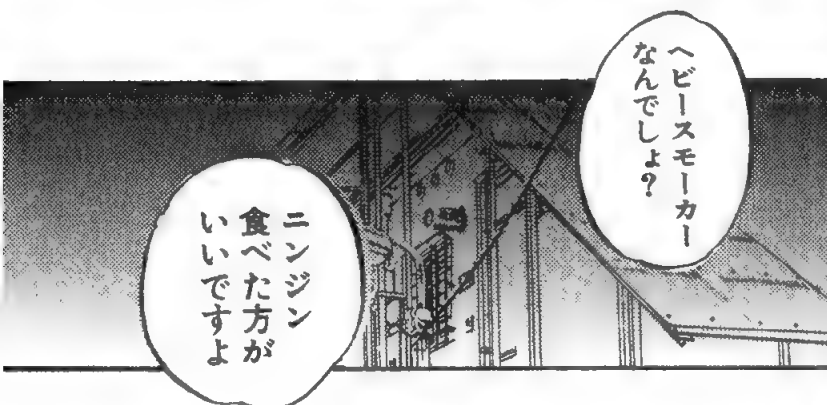
それと  
もうひとつ!!

あ



諦めて帰った方が  
いいですよ…

でないともっと  
酷い目に会いかね  
ませんしね…



ヘビースモーカー  
なんでしょ?

ニンジン  
食べた方が  
いいですよ



ROUND  
8

寒い冬には豆乳しやぶしやぶ







まちな  
桃子!!



ぎ  
ナイスファイト  
だったよ

ありがとうございます  
ございますっ!!



良かったね  
陽子

選手控え室



私なりに  
努力はしてるん  
ですけどおっ...

どんな努力だよ  
ったく!!

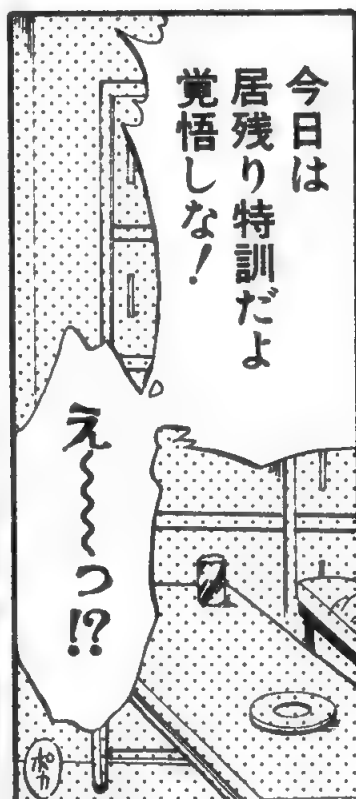


それに比べて  
お前はあ~~~~っ..  
やる気あるのかあ~~~~!!

あります  
あります  
ありますう~~~~



ホラ!  
コーチにも来て  
もらってるんだから



今日は  
居残り特訓だよ  
覚悟しな!

え~~~~っ!?



いくら人気があったって  
こう弱くちやいつか  
ファンに見放されるよ!!





よろしく  
桃子さん

わーっ…  
かっこいいーっ…♡

紹介するよ系列の  
男子プロレス団体の  
長谷川修平選手だ



あ…

この子の根性  
叩き直してやって  
下さい!!



ハイ!! 全然  
大丈夫です!!

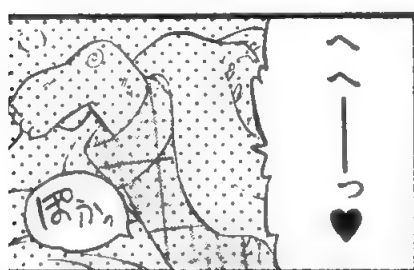
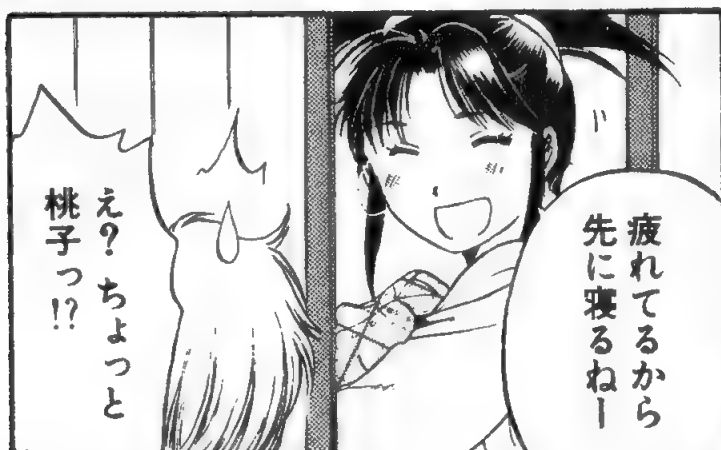
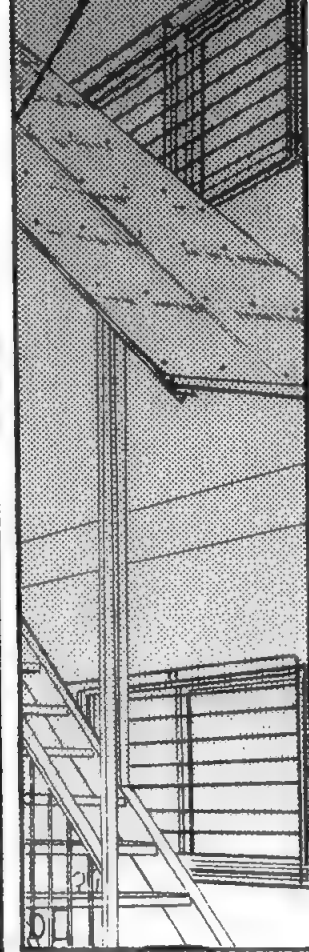


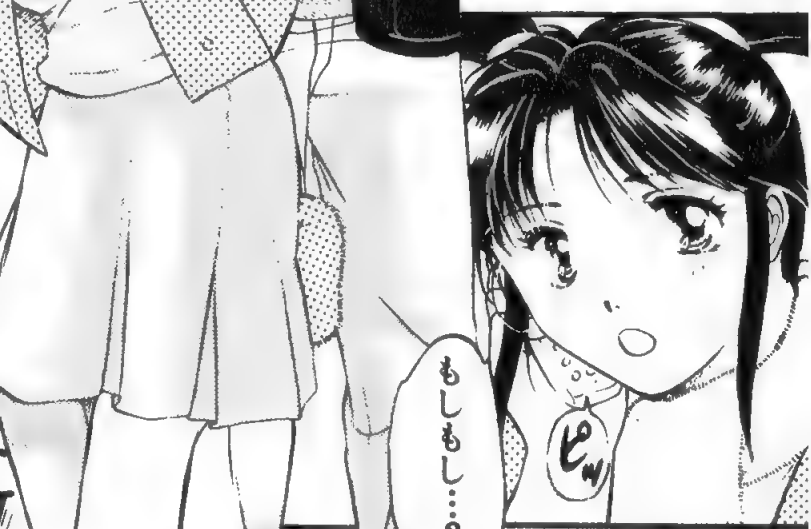
大丈夫ですか?  
今日ご予定とか  
ありません?

え…



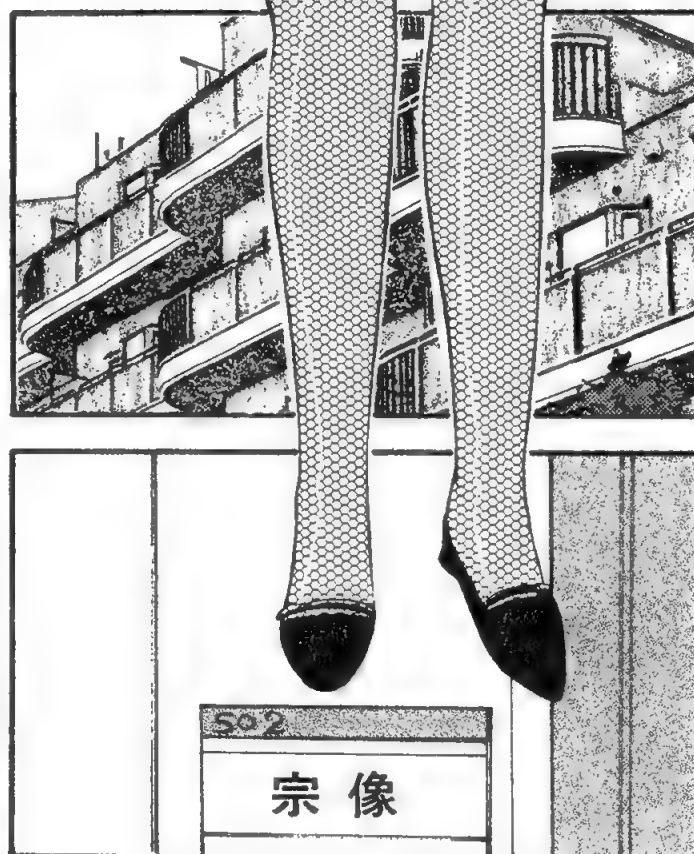
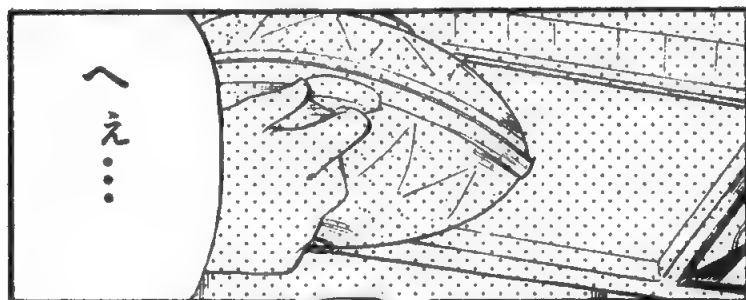
わっ













74



楽しそうに電話  
しちゃってさあ…  
絶対怪しいよ



だつてさあ…  
映画行きたいって  
言い出したの  
桃子だよ

それなのに  
さあ…



そんな事よりも  
お腹でもふくらませて  
落ち着きなさいよ



女にはね  
いろいろ秘密が  
あるのよ



何これ  
牛乳?

豆乳よ  
これで  
しゃぶしゃぶを  
するの



全部知ろうなんて  
野暮な事考えるの  
やめときなさい







心と体があったまる！

# 豆乳豚しゃぶ

## 材料(2人分)

- ・豆乳.....1ℓ
- ・白菜..... $\frac{1}{4}$ 個
- ・長ねぎ.....2本
- ・しめじ.....1パック
- ・椎茸.....6個
- ・えのき茸.....1輪

(野菜はお好みで)

- ・豆腐.....1丁
- ・しゃぶしゃぶ用豚肉.....400g

- ・ポン酢.....適量
- ・大根おろし.....〃

1

野菜類は  
適当な大きさに  
切っておく



2

鍋に豆乳を入れ  
まずは野菜を煮る



火が強いと  
吹きこぼれるので  
注意

3

野菜に火が通ったら  
大根おろしを入れた  
ポン酢でいただく



表面の膜は  
湯葉なので  
食べれますよ！

4

肉は煮すぎると  
固くなるので  
火が通った瞬間に  
引きあげる



鍋のあとのお楽しみ！

## 豆乳おじゃ

- ・残り汁
- ・ごはん.....茶わん2杯
- ・とろけるチーズ.....適量
- ・卵.....1個
- ・塩.....適量

1

残り汁に  
ごはん チーズ  
卵を入れて煮る



2

そのままでは  
甘いので  
塩で味を整える







うん!  
豆乳とポン酢って  
合うんだね!  
おいしい!!

ふふ

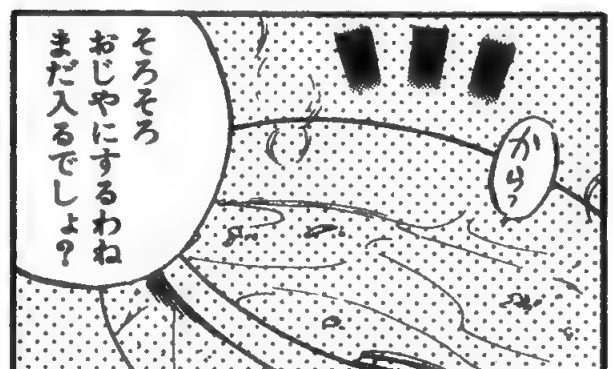


はぐ  
はぐ  
はぐ

大根おろしが  
また...!

うう...人の手料理  
なんて久し振りだ!!

さな



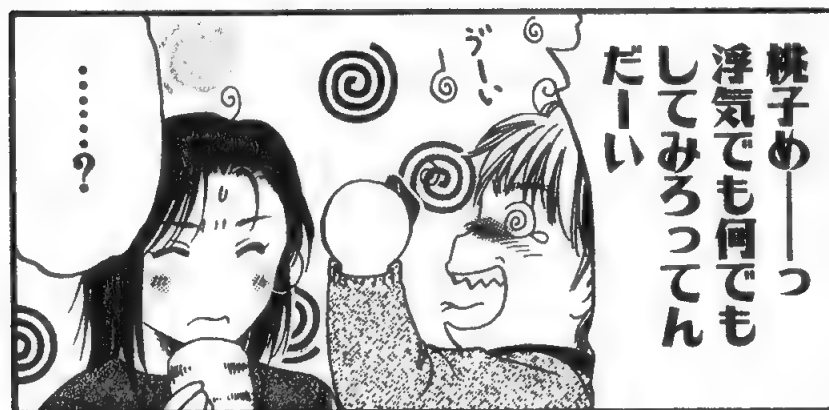
かり

そろそろ  
おじやにするわね  
まだ入るでしょ?



チーズ?

そこれがまた  
合うのよ





どうしましょ…  
イケない事になつたら…私つて  
悪い女♥

はい

一方桃子は…

HASE



あの…何スか  
これ…?

いらつしゃい  
桃子さん

あ  
ども

さ早く  
地下練習場で  
特訓開始だ!!



じゃこれに  
着替えて

ばさっ

…へっ?

練習場一っ!!  
稽古するん  
ですか?

当然だろ  
君は練習不足だ  
からね!!







ROUND

9

見直そう！

お酢の効果

双葉書房

双葉書房は児童書を  
専門に扱っている出版社で  
僕も時々作品を持ち込んだり  
しています

児童書籍

いき  
いき

…古いんだよなあ…

しかし僕は  
子供達に夢を…

編集長  
塩田

はあ…

今の子供達に  
こんなきれいな事は  
通用しないってのよ

甘い甘い 大人が作った  
夢物語なんて  
今の子供達には通用  
しないよ

ある意味  
大人より現実的  
だからね



こーゆー話描いてさ  
自分は心優しい人  
だとか思われたいん  
だろうけど

そーゆーのって逆に  
反感買うんだよね

それに絵本の世界ってのは  
過去の名作が幅をきかせてて  
新作はほとんど  
売れないんだよね

商売替えした方が  
いいんじゃないの

こっちも商売なんだから  
自分がいくら良いと  
思っても出版は  
出来ないのよ

読むのは子供でもさ  
買うのは大人なんだから

何か文句が  
あるかね?

いえ...

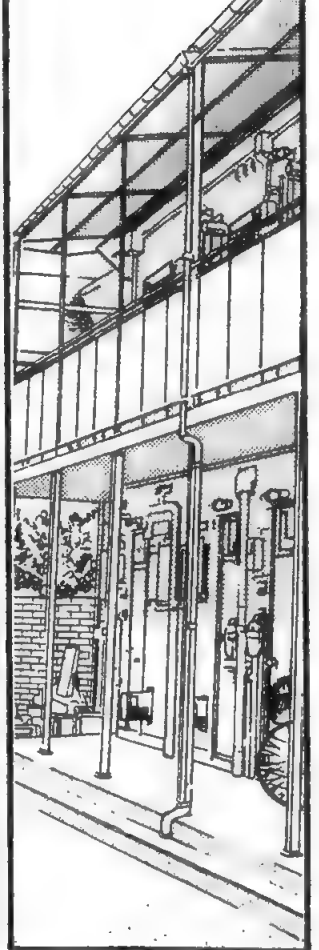
.....

ふるふる



失礼します!!  
ありがとうございました!!







30分後



じゃあ従来通りの  
無難なやり方すれば  
必ず売れるのってのによ?

そーじゃねーだろ!!  
ムキッ!!

触らぬ神にたたりなし



ちよつと反省中

どお? 少しは  
落ち着いた?

はい...



気に入らないなら  
一発ぶん殴ってやれば  
いいのよ!!

そんな事  
できたら  
苦労しません...



ポチくんの言い分も  
わかるけど

文句があるなら  
本人にはっきり  
言わないとね



もー!! 本当  
ひ弱なんだから!!

そーだ! 私の  
知り合いに特訓  
頼んであげる!!

もっと強く  
ならなきゃ!!

え?







胸板も  
薄いし



何より足に  
筋肉が  
付いとらん!!

こんな鍛え方じゃ  
立派なプロレスラーに  
なれないぞっ!!



いや  
なりません...



柔軟性は  
どうなんだ  
柔軟性は

硬いまるで老人だな  
そんなんじや試合で  
怪我するぞ!!



イテテテ!!  
ちよつとタンマ  
ストップ!!



だから試合なんて  
出ませんでば!!!

酢を飲みたまえ  
酢を!!

は?

体が柔らかく  
なるからね

ほら酢ダコと  
同じだよ

僕なんか毎日必ず  
コップ一杯の酢を  
飲んでるよ

うん! うまいうまい!!  
はっはっはっはー!!

君も  
飲みたまえ!!

いえ  
結構です

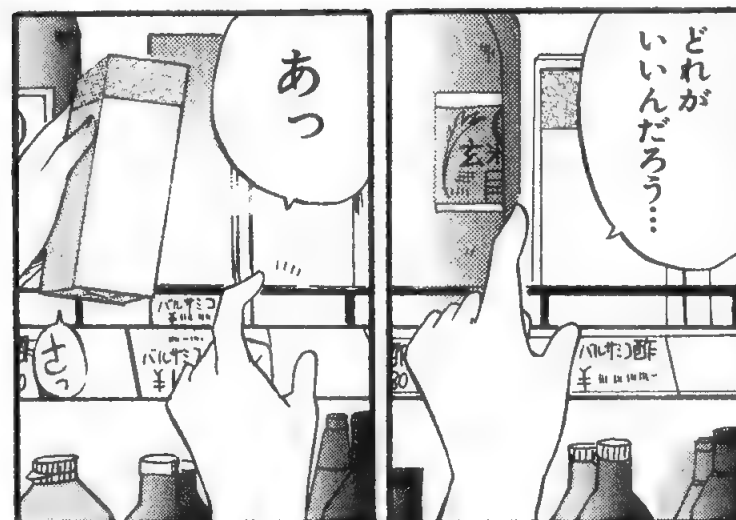
そうか  
残念だな

いや実に  
残念だ

じゃあこれから  
10kmのロードワークに  
行くぞー!!

えーっ!?







あ麻子さん!

偶然ね  
あなた達も  
買い物に?



—あら?  
あなた達…



なんだか  
見慣れない  
お酢ですね

これはバルサミコ  
と言つて  
ぶどうの果汁から  
作ったお酢よ



ポチくん  
何でそんなに  
離れるのよ

別に…



ぶどう? へーっ  
お酢つてお米から  
出来るだけじゃ  
ないんですねー

ええ お米以外に  
穀物・ぶどう・りんごや  
果実酢などか  
あるのよ



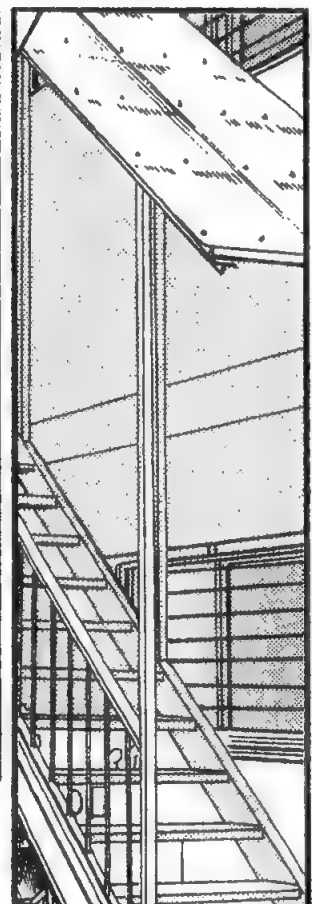
私達  
お酢を買いに  
来たんです

あら  
私もなのよ









いつもの酢豚をワンランクアップ

# ちょっとイタリア風 バルサミコ酢豚

## 材料(2人分)

・豚もも肉(塊)・・・200g～300g

### 下味用調味料

・醤油・・・大1  
・おろししょうが・・・1かけ  
・酒・・・小2  
・片栗粉・・・大2

・赤ピーマン・・・ $\frac{1}{2}$ 個  
・黄ピーマン・・・ $\frac{1}{2}$ 個  
・玉ねぎ・・・ $\frac{1}{2}$ 個  
・タケノコ(水煮)・・・ $\frac{1}{2}$ 本  
・椎茸・・・3個  
・ナス・・・2本  
・にんにく(みじん切り)・・・1かけ

## 合わせ調味料

・バルサミコ酢・・・大2  
・砂糖・・・大 $\frac{1}{2}$   
・酒・・・小1  
・醤油・・・小1  
・スープ・・・大2

・水溶き片栗粉・・・大2(粉1:水2)

まぜて  
おいてね

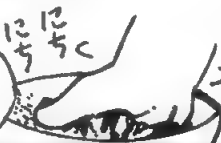


## 準備

1

豚肉は一口大に切り  
下味用調味料に  
漬けておく

粉は  
後で



2

野菜類は  
適当な大きさに  
切っておく



1

下味調味料に  
漬けておいた豚肉を  
油で揚げる

はしを入れて  
フワフワと  
泡の立つ温度



2

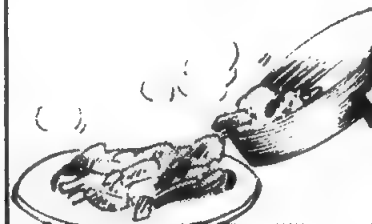
フライパンに油をひき  
にんにくを炒め、香りが  
立ってきたら野菜を加える

火が通る  
まで



3

一端器に  
とっておく



4

空いたフライパンに  
合わせ調味料を入れ  
温まったら水溶き片栗粉を  
入れてとろみをつける

火を弱めてから  
少しずつ入れる



5

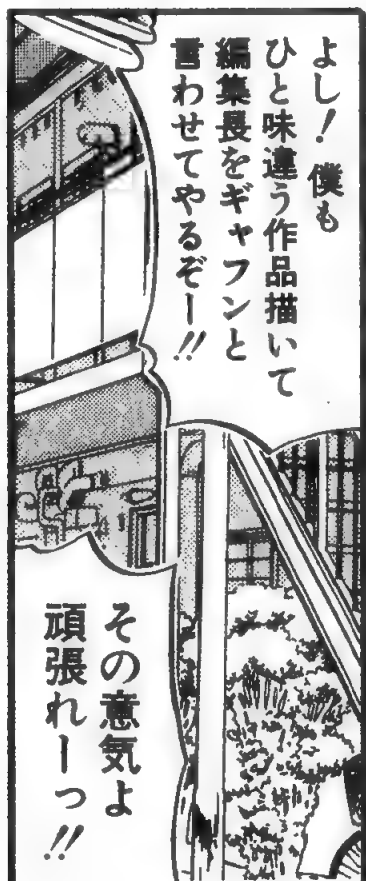
豚肉と野菜を入れ  
全体的に絡めて  
出来上がり!!

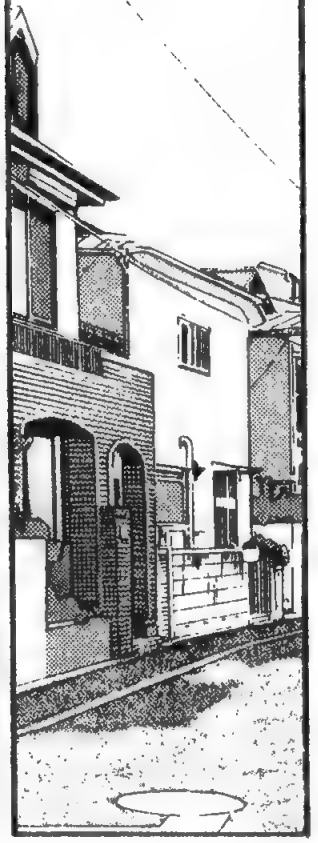


完成!!







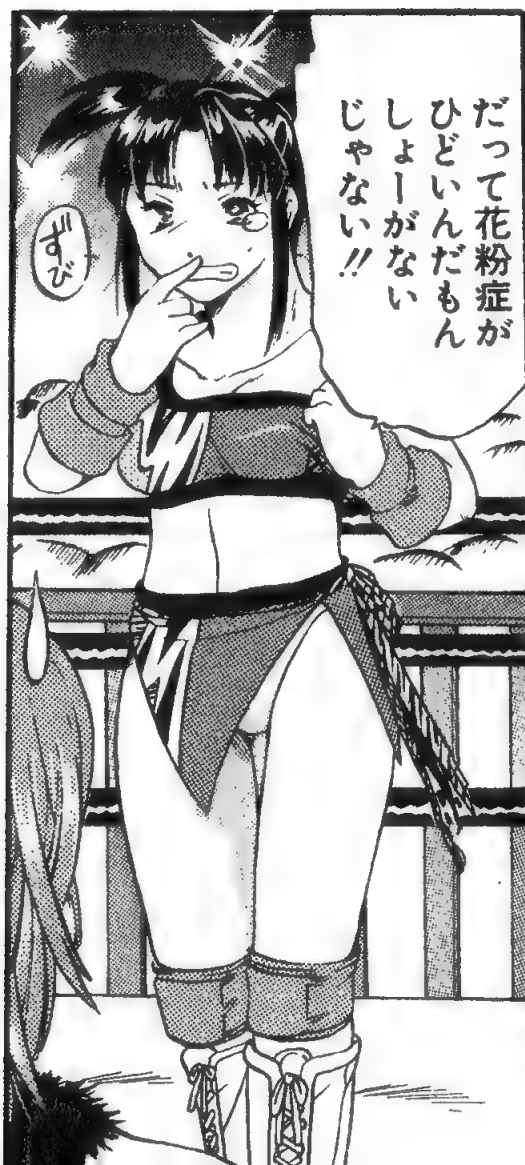


ROUND  
10

花粉症には体質改善を









わわっ!?

相変わらず  
スキだらけね



目も  
かゆい!

あ...いかん  
頭がボーつと  
してきた...



やっ!!

あだっ

もういつちよ!!

わっ...? わわっ  
っ!!









ハイ  
どうぞ♥

ありがとう  
ございます!!



あの良かったら  
プレゼントを...

かせ!

わ嬉しい♥  
何ですか?



お菓子か何か  
かなー?

やれやれ



どうぞ  
受け取って  
下さい!!



あんだ!!  
人が苦しんでる所に  
何考えてんのよ!!

桃子!!  
何してんだよ!!

桃子さん?  
痛い!  
痛い!!



花粉が...!!



あ...でも  
幸せ...♥

お菓子か何か  
かなー?

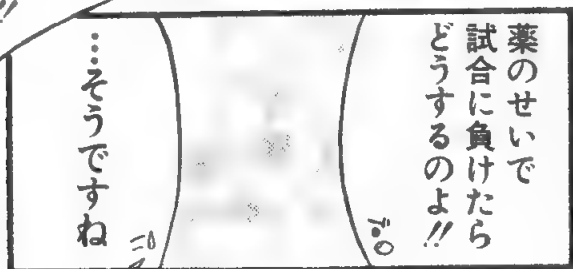


薬は  
飲まないの？

だって飲むと  
眠くなるじゃない!!



体もだるいし  
思考能力ゼロだわ...



薬のせいで  
試合に負けたら  
どうするのよ!!

...そうですね



え？  
自分で行けば  
いいじゃないか

ヤ・だ!!  
外は花粉が  
とびまわってる  
もん!!



ね

花粉症を  
食事ですすには  
どうしたらいいか  
麻子さんに聞いて来てよ



行くのやだったら  
直るまでず——つと  
買ひ物とゴミ出し  
行って来てね!!

え？

ついでに  
この振込と  
郵便局と  
画材と...

ユニケル  
とモカと

え？

コシヤ  
申込と

え??



...聞きに  
行って来ます...

がちゃ

えーと  
他には...





エアコンが  
とれ

それも  
もちろん  
あるけど

便利な時代になり過ぎて  
現代人の抵抗力が弱って  
きてるせいもあるわね

花粉症が  
出始めたのって  
戦後の杉の木  
大量植樹の  
せいなんだよね？

便利に  
なりすぎて？

- ・食物繊維の不足
- ・冷たい、甘い物の  
摂りすぎ
- ・食品添加物
- ・ストレス
- ・不規則な生活
- ・運動不足
- …etc

花粉症に  
なる人の原因は  
いろいろあるけど

ぎゅ



その冷え症の人が  
花粉症に  
なりやすいってわけ

東洋医学では日本の  
夏野菜を冬に摂ると  
冷え症体質になると  
考えられて  
いるんだけど



今は冬でも  
夏野菜を  
食べられるでしょう  
それも原因の  
一つなのよ

え？  
ダメなの  
それって

逆に冬の野菜は  
体を温めるように  
なってるの

だから  
江戸時代の人のように  
季節の物を季節に  
食べてれば  
花粉症になんか  
ならないってわけ

へーっとうまく  
できてるんだねえ

確かに江戸時代には  
食品添加物もなかった  
だろうしな――

短期的に考えるなら  
甜茶 シソの葉 生姜など  
アレルギー症状を  
抑える効果の  
ある物をたべる事だけど

やっぱり長期的に  
体質を改善しないとね

にカフェインが  
甘いのでお子様  
にも安心!

甜茶

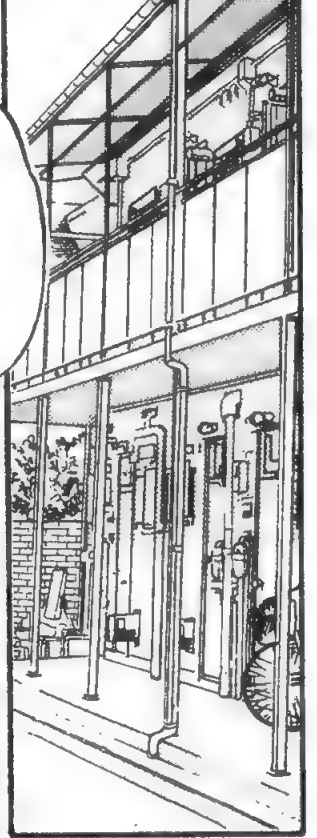
でないとも  
また来年も  
苦しむ事  
なるからね

なるほど  
ね――

で具体的に  
どのような食事が  
良いのですか?

ハイハイ……

もう怒る  
気力もないわ……



ただいまー

あおかえり  
ポチく...

何よその格好!!

ザン



似合う?  
これは江戸時代の  
唐辛子売りの  
扮装なんだ

張り子の唐辛子を肩から  
下げてさ「とんとん七味唐辛子♪  
ひりひり辛い山椒の粉〜♪」  
って売り歩いたんだって

だからそれが  
どうしたのよ



花粉症体質を  
改善するには  
体を温める食材が  
良いんだってさ

そしてその  
代表的な調味料が  
唐辛子ってわけ!



なるほどね...  
それでわかったわ...

なんだよ  
その目は...



てゅーか  
寒っ!!



早く  
着替えたら?



☆緑が鮮やか! ☆

# そら豆ごはん

## ☆材料(4人分)☆

- ・そら豆(むいたもの)…1カップ
- ・生姜(細切り)……………1片
- ・米……………3カップ

- ・出し汁…………3+3/4カップ
- ・塩……………小さじ2
- ・しょう油…大さじ1
- ・酒……………大さじ1



豆の色を気にしなければ  
生のまま一緒に  
炊いてもいいのね♡

作り方	1	2	3	4
	そら豆は硬めに 塩ゆでし、薄皮を むく	米を研いで30分程 水につけざるで 水気を切っておく	出し汁、調味料 生姜を入れて 米を炊く	炊きあがったら そら豆を加え 10分程むらす
				









# 江戸時代風 鶏とごぼうの生姜煮

- ・赤唐辛子…1本
- ・油……………大2

生姜が余ったら  
しぼり汁をお湯に  
入れて鼻うがいすれば  
くしゃみ止めに！

## ☆作り方☆

1 ごぼうは  
たわしで  
泥を落とし  
4 cmの斜め  
切りにする

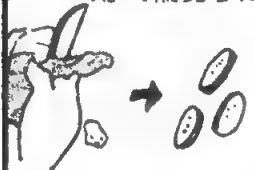


酢水に5分ほどつけ  
ざるで水気を  
切っておく

あく抜き

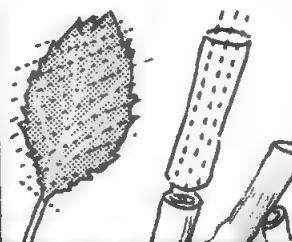


2 生姜は皮をむき  
薄く輪切りに



もも肉も適当な大きさに切る

3 大葉、ねぎを  
乗せる場合は  
細切りにする



1 鍋に油を入れ  
とうがらし  
鶏肉を入れ  
表面が焼けたら  
ごぼうを加える

1~2分  
焼く



2 煮汁を注ぎ  
生姜を入れる



3 落とし蓋をして  
弱火で20~25分  
煮込む



4  
器に盛り付け  
好みで大葉、ねぎを  
乗せて完成!!



翌日

桃子!!

今日は鼻水  
飛ばさないでよ!!

今日は大丈夫よ  
負けないからね!!

ちゃんと秘策が  
あるんだから!!

秘策?

桃子! つかさ!  
出番だよ!!

い…一体  
どうした事  
でしょうか?





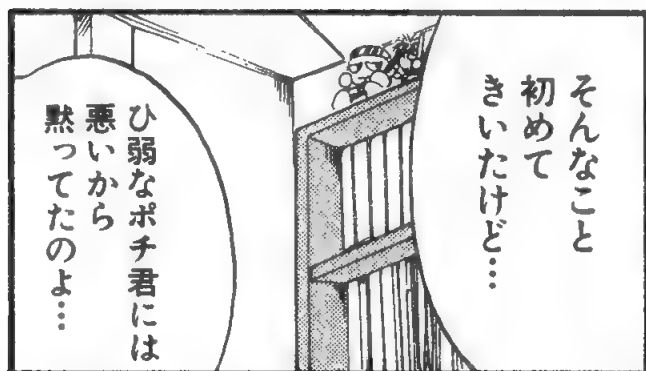
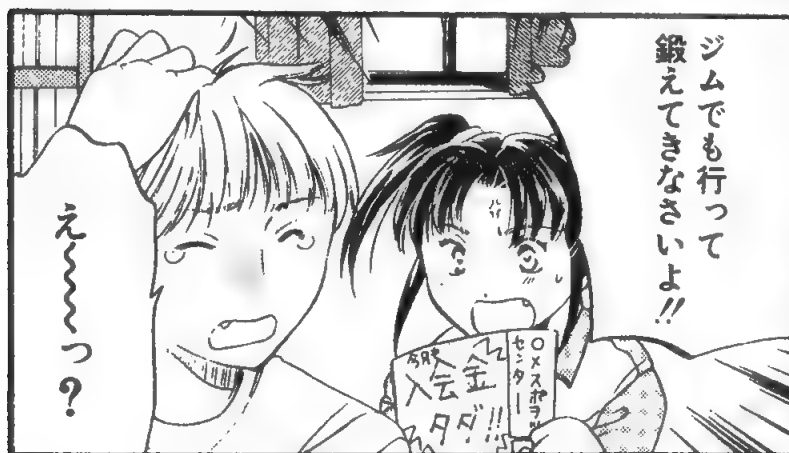


ROUND  
11

中性脂肪を減らそう！

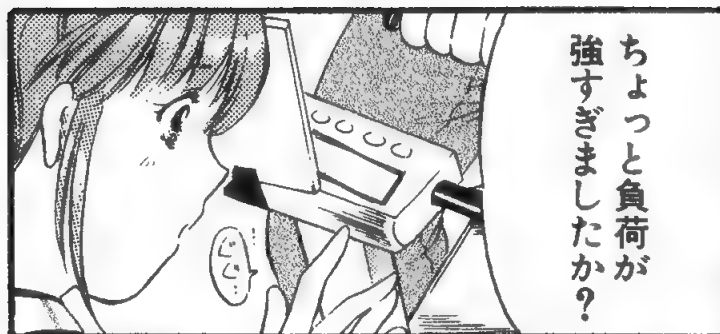


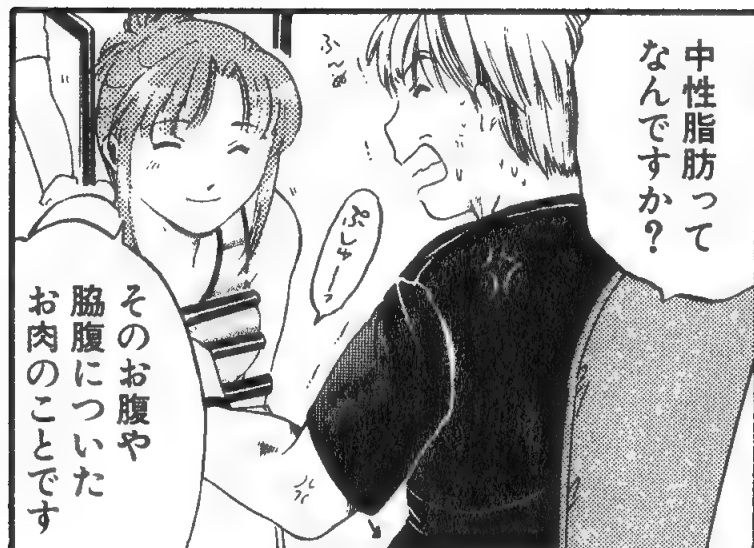








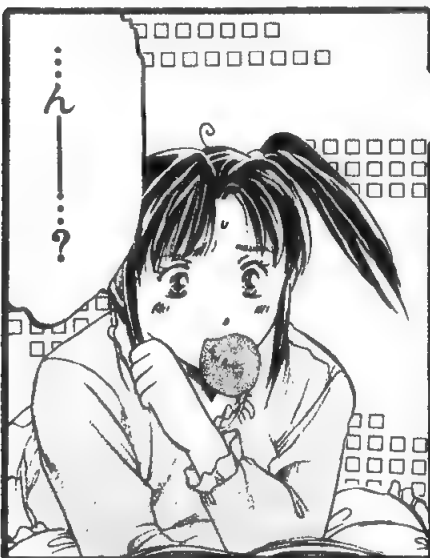
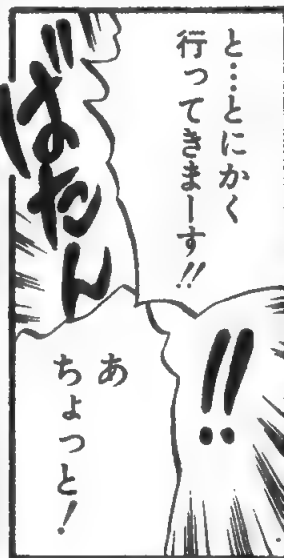




※血液中のコレステロールや中性脂肪が極端に多い状態。

※動脈の内壁に脂肪がついて血管が狭くなったり弾力性が失われ、血の流れが悪くなる病気

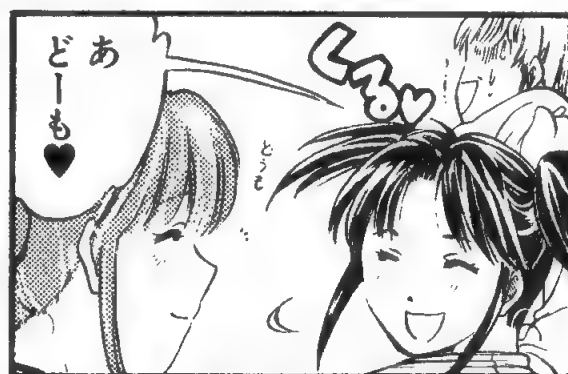






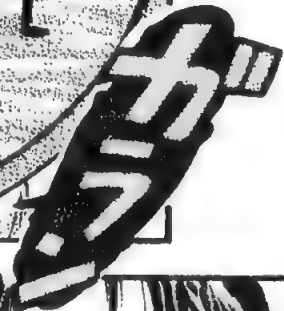






RESTAURANT

双葉  
ゲール



麻子さん  
こんにちはーっ

.....

いらっしやいま...

あら？  
それはまた  
どうして....

思い出し怒り

ど...  
どうしたんですか？  
ご主人元気がない  
みたいですけど...

スポーツクラブで  
頑張るすぎちゃった  
みたいなんです

...きかない方が  
良さそうね...

ね麻子さん！この人に  
中性脂肪を増やさないための  
食事を教えてあげて下さい！

ま・たった今  
やめてきました  
けどね！

ああ...それで  
お疲れに.....

か…簡単に言っちゃえば  
肉や動物性脂肪  
砂糖を食べない事ね

進んで  
食べるべきなのは  
唐辛子やんにくなど  
基礎代謝を  
うながすものや

鶏のササ身や  
魚の白身などの  
低脂肪タンパク食品

そして野菜や  
精製度の低い  
雑穀類ね

油も使うなら  
加熱しても酸化しにくい  
オリーブ油や菜種油に  
すべきね

じゃあ今日は  
麻子さんお勧めの  
ダイエット健康食を  
お願いします！

あと  
調理法で言うと  
揚げ物は絶対にダメ

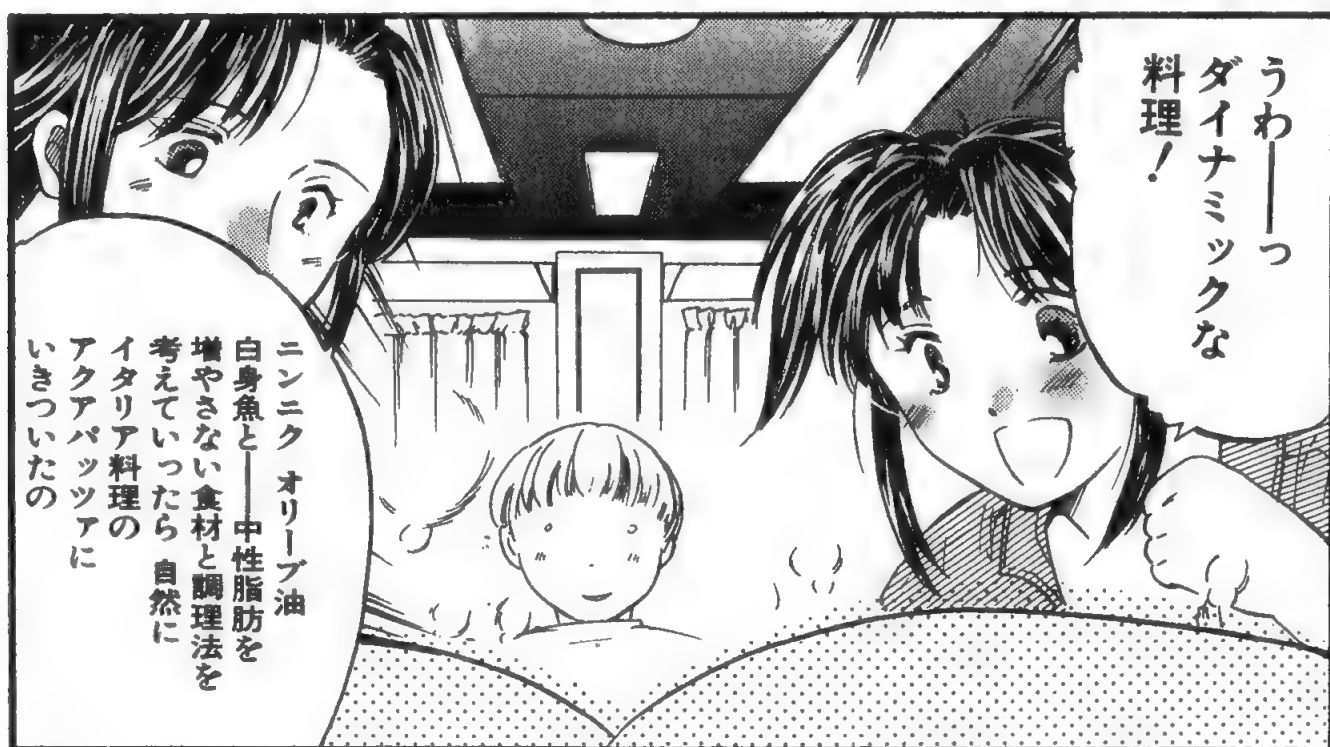
は…はい…  
ちよつと  
待ってね…

一応ウチにも  
メニューがあるんだ  
けどな……





お待ちせしました



うわ——っ  
ダイナミックな  
料理!

ニンニク オリーブ油  
白身魚と——中性脂肪を  
増やさない食材と調理法を  
考えていたら 自然に  
イタリア料理の  
アクアパッツアに  
いきついたの

# 白身魚のアクアパッツァ

## 材料

- ・ほうほう（白身魚）…2匹
- ・あさり（砂出し後）…200g
- ・黒オリーブ……………10粒
- ・タカの爪……………2本
- ・にんにく……………2片
- ・トマト……………2個
- ・アンチョビ……………5切
- ・水……………3カップ
- ・オリーブオイル…大さじ1

「アクアパッツァ」  
は  
「風変わりな水」  
の意味  
水だけで魚が  
おいしくなるからね！

魚は旬の  
白身魚なら  
何でもOKよ！

ヒリ身でも  
いいわ…

かき混ぜて  
おこげとかね

## ●下準備●

あさは塩水につけて砂出しする



にんにくは  
みじん切りに  
トマトも  
細かく切る



プチトマト  
でもOK

## ●魚の下ごしらえ●

1 うろこをはがし



2 水で流しながら  
キレイに洗い  
水気をふき取っておく



3 火の通りを良く  
するため、背びれに  
そって一本と両面に  
垂直に一本、  
切れ目を入れる

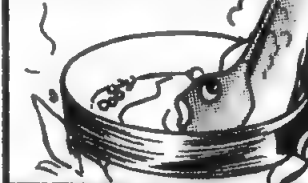


4 全体に軽く  
塩をふっておく

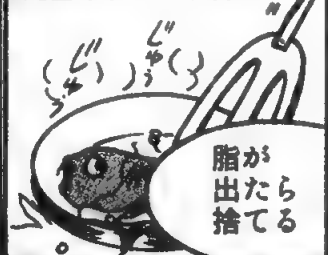


## ●作り方●

1 鍋にオリーブ油をひき  
にんにく、タカの爪を  
入れ、香りが立っ  
てきたら魚を入れる



2 こげ目がつかないよう  
両面をじっくり焼く



3 他の材料を入れ  
水を入れて煮込み  
煮汁を魚に  
かけながら  
火を入れる

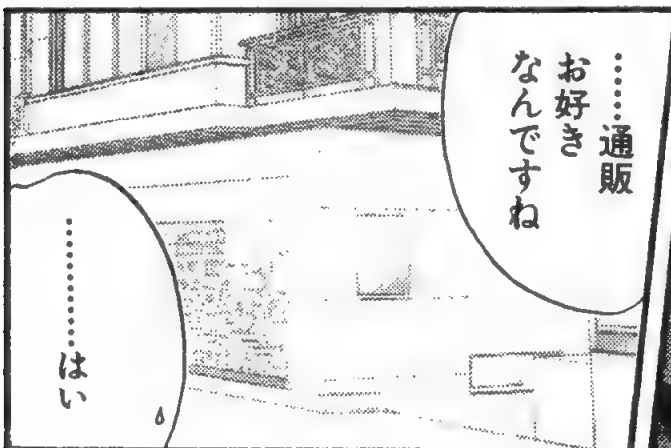
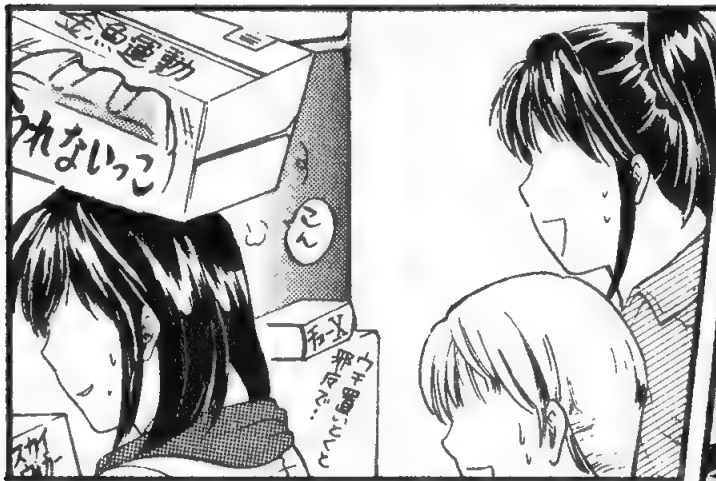


4 仕上げに  
オリーブ油を  
たっぷりかけて  
完成!!











**栄養バランス満点の魚じゃが**



お疲れー

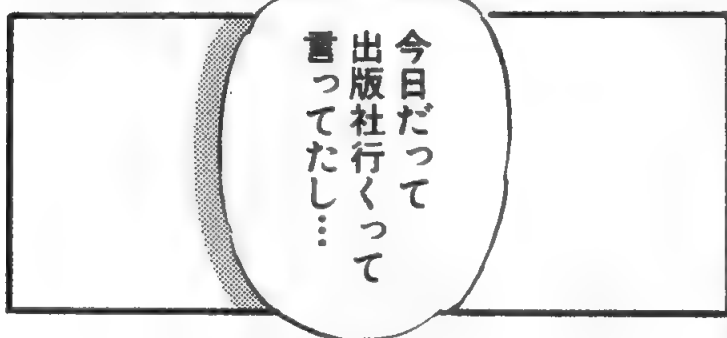


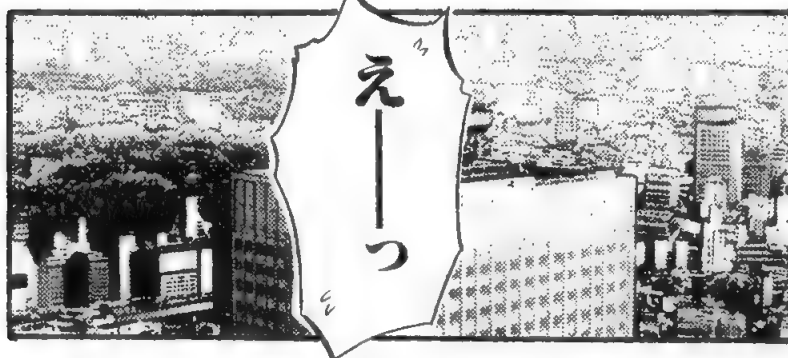
星野桃子対如月陽子の  
アイドル対決は第3ラウンド  
如月選手のフオール勝ちで  
決着がつかしましたー!!

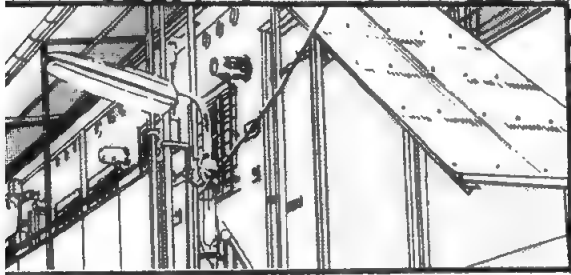
選手控え室



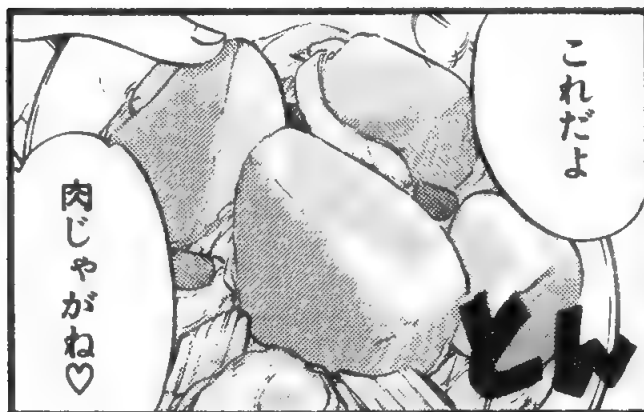












栄養バランス満点!



# まぐろの魚じゃが



## 材料

- ・かじきマグロ（切り身）……………3枚
- ・じゃがいも……………3個
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・しいたけ……………4枚
- ・そらまめ……………20粒ほど
- ・しょうが……………1かけ
- ・醤油……………大さじ5
- ・酒……………大さじ3
- ・みりん……………大さじ2
- ・さとう……………大さじ2
- ・だし汁……………2+1/2カップ

小麦粉  
煎りゴマ  
サラダ油

適量

## 下準備



## 栄養バランスのキーワード「まごわやさしい」

ま	豆類	たんぱく質／マグネシウム	大豆、小豆など豆類、豆腐、みそ、納豆
こ	ごま	不飽和脂肪酸／ビタミンE	ごま、ナッツ、アーモンド、くるみ
わ	海藻	ヨード／カルシウム	わかめ、昆布、のり、ひじき
や	野菜	ベータカロチン／ビタミンC	緑黄色野菜、淡色野菜、根野菜、ねぎ類
さ	魚	たんぱく質／亜鉛	いわし、さば、鮭、さんま、貝類
し	きのこ	多糖類／食物繊維	しいたけ、しめじ
い	いも	食物繊維／炭水化物	じゃがいも、さつまいも



ど  
どうしたの桃子...

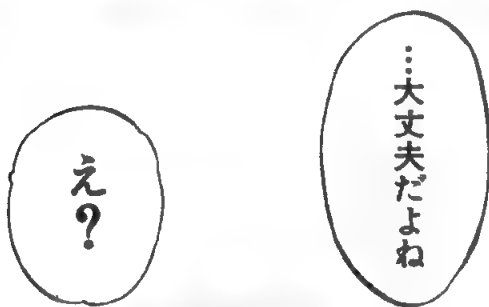


えへっ



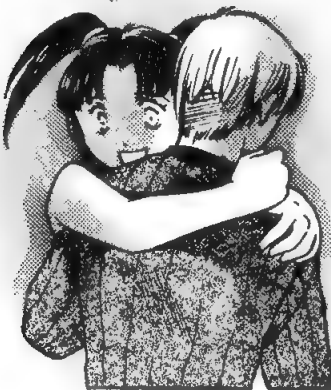
ごちそうさま!

おいしかったー♡



え?

...大丈夫だよ



私は幸せだよ

こんなにも  
気を使ってくれる  
旦那様がいて

これからも...  
...よろしくね



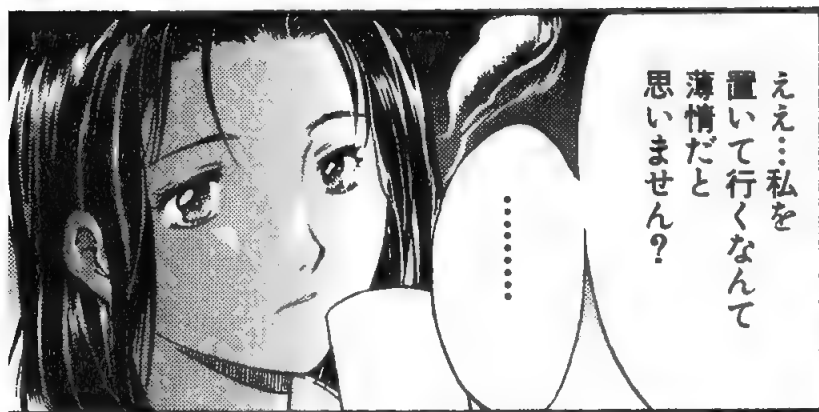
.....



一人で...自分で  
作れるよね

え? 何  
どういう事?





あなたは  
夢に向かって  
頑張ってる彼が  
好きなんじゃない？

理屈では  
わかってますけど…  
でも…でも嫌!!

だって浮気するに  
決まってるもん!!

心配なら  
ついて行けば  
いいじゃない

そんなの  
無理です  
私にも仕事  
があります

後輩だって  
強くなってきたし…  
私だってこれから  
本当に頑張らなきゃ  
いけない時なんです  
…休んでなんか  
いられません…!!

だったら…  
応援してあげなきゃ!  
女として妻として!

それはわかるけど…  
二人は絶対に  
離れるべきでは  
ないと思うわ

…どうして  
ですか?

私にも…昔  
とつても好きだった  
人がいてね…









私も一緒に  
行ってくて  
決めたから!!



行っちゃダメなんて  
言ってるもん...

え?



...私も  
...?



わかってくれよ  
桃子...

僕も男としてそろそろ  
勝負をかけたいんだ



それに...  
麻子さんも  
そうしろって

え



え? ど...  
どういう事?

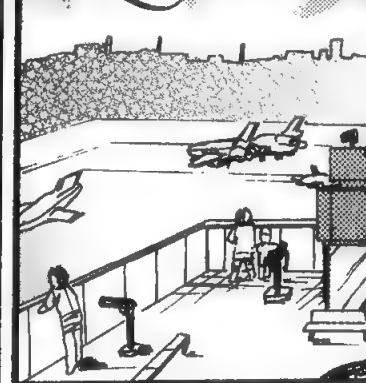
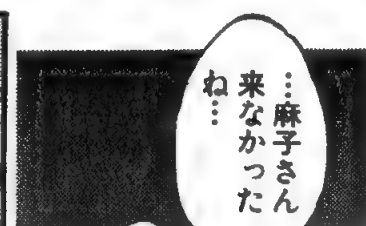
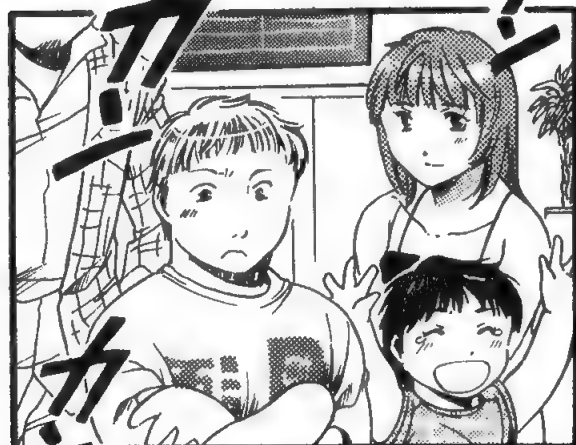
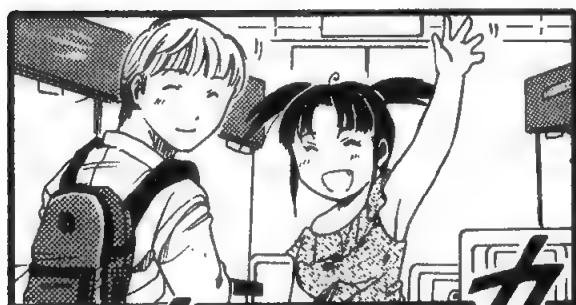
私気付いたの  
大切なものは絶対に  
手放しちゃ  
ダメだって!!

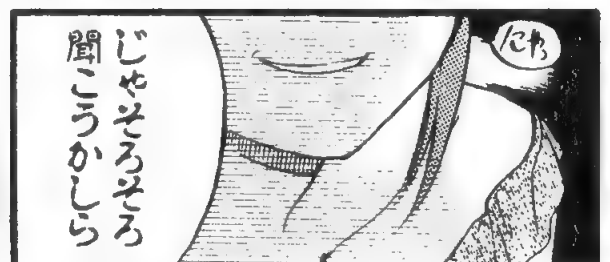
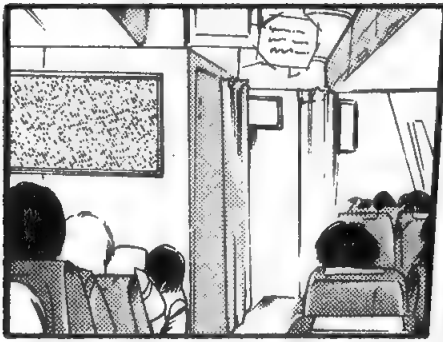


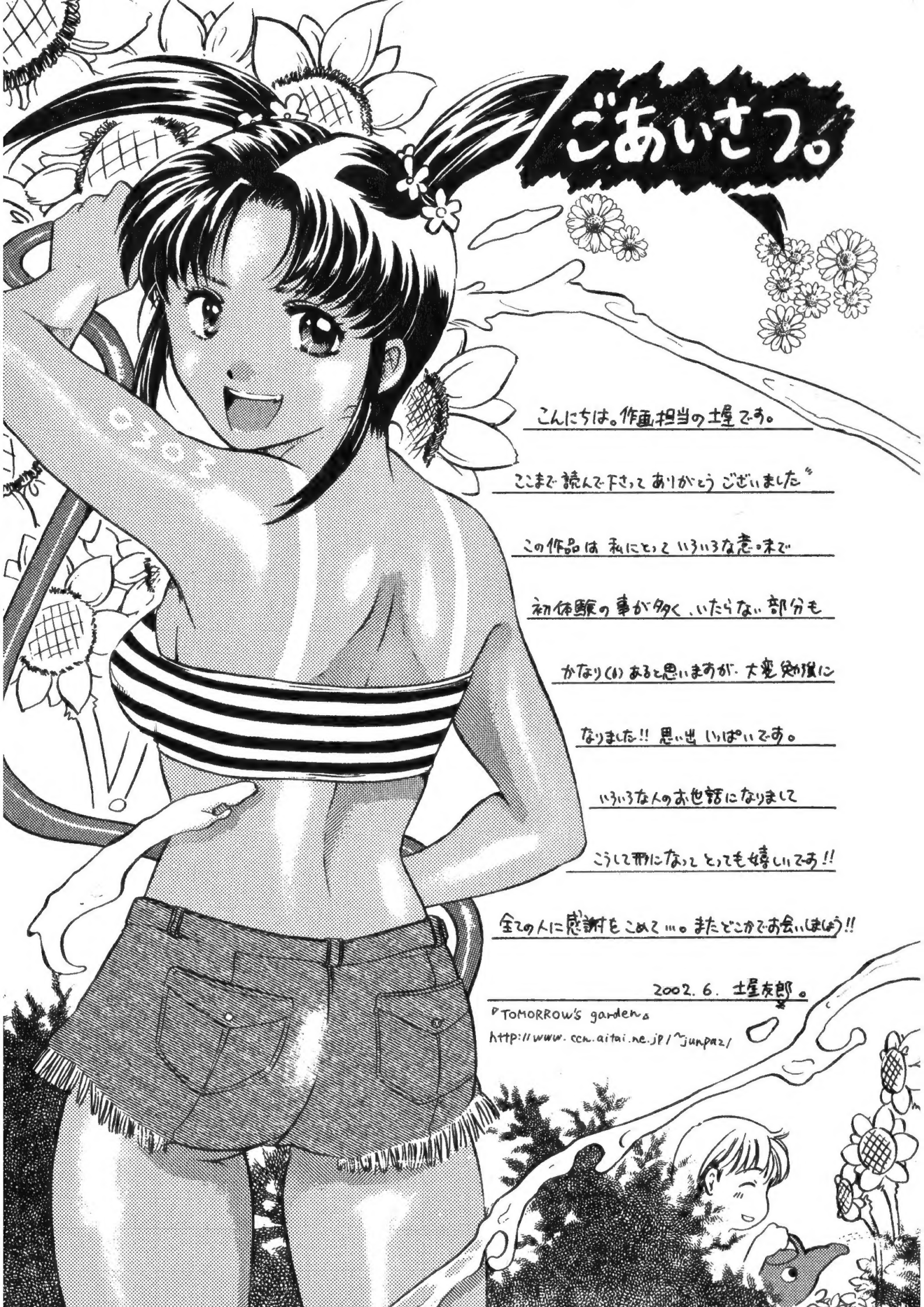
麻子が...?











# ごあいさつ。

こんにちは。作画担当の土屋です。

ここまで読んで下さりありがとうございます。ございました。

この作品は 私にとり いろいろな意味で

初体験の事が多く、いたらない部分も

かなり(！)あると思いますが、大変勉強に

なりました!! 思っ しゃいさす。

いろいろな人のお世話になりました

こうして形になるととても嬉しいです!!

全ての人に感謝をこめて…。またどこかで会え(は)!!

2002. 6. 土屋友郎。

Tomorrow's garden

<http://www.ccn.aitai.ne.jp/~junpa2/>



【初出】

「アクションピザッツ」掲載

2001年7月18日号

9月15日号

10月19日号

11月17日号

12月21日号

2002年1月19日号

2月23日号

3月20日号

4月20日号

5月17日号

6月15日号

7月19日号

ACTION COMICS  
キッズ・アクション・マガジン

2002年9月28日 第一刷発行（検印廃止）

著者●画・土屋友郎 作・はらまさお

発行者●諸角 裕

発行所●株式会社 双葉社

〒162-8540 東京都新宿区東五軒町3-28

TEL:03-5261-4818(営業)

TEL:03-5261-4851(編集)

振替00180-6-117299

双葉社ホームページ <http://www.futabasha.co.jp>(すべての書籍・コミックが買えます)

装 幀●コマツ\*タカヨ

印刷所●光成社印刷株式会社

落丁・乱丁の場合は本社にてお取替えいたします。

定価はカバーに表示してあります。

©TSUCHIYA TOMORO, HARA MASAO 2002 Printed in Japan.

ISBN4-575-82726-6 C9979

※この作品はフィクションです。実際の人物・団体その他とはいっさい関係ありません。





9784575827262

ISBN4-575-82726-6

C9979 ¥600E

雑誌50158-67



1929979006006

定価: 本体600円 + 税

## キムチ入りチヂミ

### 材料 (4人分)

キムチ.....50g  
豚薄切り肉...50g  
ネギ.....適量

### (タネ)

小麦粉.....3/4カップ  
かたくり粉...小さじ2  
溶き卵.....大さじ2  
水.....1/2カップ  
塩.....ひとつまみ  
ごま油.....適量



少し水気を取った  
キムチ、わけぎ、  
豚肉を3~4cmに  
切る



2の上に1を並べ、タネの周囲が乾いてきたら、裏返して焼く



フライパンにごま油をひき、大さじ2杯くらいのタネを直径6~7cmに薄くのばす



キムチ入りチヂミの完成!



***SCANNED AND ARCHIVED BY WIZ KALEB***  
***X.COM/WIZ KALEB***  
***TUMBLR.COM/BLOG/WIZ-KALEB***